

ЗДОРОВЬЕ



С Новым годом!

декабрь 1997
HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

Новогодние чудеса от

Oriflame



Журнал "ЗДОРОВЬЕ" + Фирма "ДЕ ЛОНГИ" = ПРИЗЫ

Дорогие читатели!

В преддверии Нового года мы подводим итоги очередного конкурса. Его журнал проводил совместно с "Де Лонги".

Родина этой известной фирмы – Венеция, поэтому все вопросы были о "прекрасной жемчужине Адриатики".

Проверьте, правильно ли вы ответили на них.

1. Сколько пород деревьев используется при строительстве венецианской гондолы? **Восемь.**
2. Как называется самый древний мост в Венеции? **Риальто.**
3. Какое самое распространенное заболевание среди жителей Венеции? **Ревматизм.**
4. Какая церковь была построена в Венеции в ознаменование избавления города от эпидемии чумы? **Санта Мария де ла Салуте.**
5. В праздник Воскресения Христова в Венеции проводился пышный ритуал, во время которого венецианские дожи "обручались" с морем, бросая в его волны золотой перстень. Кто автор строк:
"Дождь Венеции свободной
Средь лазоревых зыбей,
Как жених порфирородный,
Достославно, всенародно
Обручался ежегодно
С Адриатикой своей"?

Ф. И. Тютчев.

DeLonghi

Спасибо!



Победителей поздравляем!

А всех, кому пока не повезло, спешим успокоить: дорогие читатели, в новом году вас ждут новые конкурсы и лотереи.

Непрерывно участвуйте в них, и удача вам улыбнется!

С журналом "Здоровье" посчастливится каждому.

Телефон редакции: (095) 250-57-48.

А теперь внимание!

Вот имена призеров, которых выбрал беспристрастный компьютер.

Ананьева Наталья Николаевна, Москва

Земскова Людмила Алексеевна, Подольск Московской области

Усанов Юрий Дмитриевич, Люберцы-3 Московской области

Гришун Татьяна Михайловна, Лодейное Поле Ленинградской области

Работники детской библиотеки № 11 Саратова, ЦБС, Саратов-31

Вас ожидают замечательные призы! Возможно, что некоторые блюда для праздничного новогоднего стола вы уже сможете приготовить вот в таких чудесных электрофритюрницах. Это идеальные приборы для приготовления не просто вкусной, но и по-настоящему здоровой пищи.

Полугодовую подписку на журнал "Здоровье" выиграла:

Лещенко Михаил Владимирович, Ростов-на-Дону

Файзрахманова Гузель Сагитовна, Казань

Нечитайленко Маргарита Владимировна, Новороссийск

Сеплярский Михаил Григорьевич, Санкт-Петербург

Лузина Татьяна Владимировна, Сатка Челябинской области

Шиповская Татьяна Ивановна, Волжский Волгоградской области

Романенкова Елена Яковлевна, Десногорск Смоленской области

Ненашева Ольга Юрьевна, Курган

Клементьева Тамара Григорьевна, Крученая Балка Ростовской области

Монахова Наталья Евгеньевна, Владивосток

Большакова Зоя Андреевна, Чита

Леонов С. С., Верхняя Салда Свердловской области

Чебец Ольга Олеговна, Таганрог Ростовской области

Иванов Виталий Валерьевич, Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области

Издатель –
АО "Журнал "Здоровье"

Главный редактор
Т. В. ФЕДОРОВА

Зам. главного редактора
Т. Я. ЕФИМОВА

Редакционная коллегия:
О. В. ЗЕДАЙН,
Н. П. САВИНА,
Л. А. МИЛИЦКАЯ,
М. В. ХАДАРЦЕВА,
О. В. ШУСТОВА

В. Я. МИРОШНИЧЕНКО –
главный художник

С. Б. ГУСЕВ –
коммерческий директор

М. Г. НЕСТЕРОВ –
исполнительный директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

E-mail: root@health.mzgvz.mednet.com

ТЕЛЕФОНЫ:

Для справок – 250-58-28, 250-57-48

Отдел распространения –
250-44-58, 257-33-18

Рекламное агентство –
250-39-98, 250-10-81.
Факс (095) 250-45-70

Дизайн-центр –
251-20-06, 257-36-60

Фотоагентство "FLASH" –
572-46-78

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и информации
Российской Федерации.
Регистрационный № 01238

Компьютерный набор, верстка
и цветоделение выполнены
в Дизайн-центре АО «Журнал "Здоровье"»

Отпечатано в типографии
WSOY, Финляндия

Тираж 250 000 экз.

При перепечатке ссылка на журнал
"Здоровье" обязательна

Распространение журнала
в Московском метрополитене –
Агентство "Метропресс"

МЕТРО ПРЕСС

©"Здоровье", 1997



Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

ЖИТЬ ЗДОРОВО!

ЕГОР МИХАЛКОВ-КОНЧАЛОВСКИЙ:
ГУТАЛИН И ПЫЛЕСОС КАК СРЕДСТВА
БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

4

ТАКИЕ РАЗНЫЕ
ПРАЗДНИКИ

12

ТВОЯ ПОХОДОЧКА –
ЧТО В МОРЕ
ЛОДОЧКА

14

Как ходить, чтоб здоровью
не вредить

НА КАКОМ ПАЛЬЦЕ
НОСИЛА КОЛЬЦО
ДЖУЛЬЕТТА?

18

Не ладится семейная
жизнь – надень перстенок
на средний палец

ДЕКАДАНС
ВАШИХ ГЛАЗ

22

Умело нанесенный
макияж создаст
новогоднее настроение

НАША "ОКРОШКА" 23

СИТИ-ДЖЕМ:
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ
ТРЕНИРОВКА 24
Писк моды
в аэробике

РАЗМИНКА
МЕЖДУ
ДЕЛОМ 28



И хозяйство вести,
и фигуру соблюсти

КАПУСТНИК 30
Овощ от запора и запоя,
лишнего веса
и атеросклероза

НОВОГОДНЕЕ
ЗАСТОЛЬЕ 36
Фрукты в инее –
чудо на новогоднем столе



не ЗДОРОВ?



**1 декабря –
Всемирный день
борьбы со СПИДом
ЕСТЬ! ЛЕКАРСТВО
ОТ СПИДА 38**

**АГРЕССИВНЫЙ,
КОВАРНЫЙ,
ИЗМЕНЧИВЫЙ 44**
Из схватки
с гриппом –
с минимальными
потерями

**С ПРАЗДНИКОМ!
Как не стать “абитуриентом”
НИИ имени Н. В. Склифосовского 48**

СНОВА О СРК 52
Чтобы кишечник
работал как часы

**МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ
БОЛЕВОЙ СИНДРОМ
ЛИЦА 54**
Враги и провокаторы

**Диабет – школа жизни
ВАШ ВОПРОС –
НАШ ОТВЕТ 57**

**ЧИРИЙ ВАСИЛИЙ,
СЯДЬ ПОШИРЕ! 60**
Фурункулы
мыла бояться

ГОНОРЕЯ 62
Гонококк всегда попадает в “яблочко”



**ЛЕЧУСЬ
ЧТЕНИЕМ 68**
Если болит душа,
откройте томик
любимых стихов

**ВОЛШЕБНАЯ
ТРАВА ЖИЗНИ 70**



ЗДОРОВ ЯЧОК



ЛЫЖНЯ ЗОВЕТ 72
Советы для начинающих
лыжников

**КОГДА У МАМЫ НЕ ХВАТАЕТ
МОЛОКА 76**
Искусство выбирать смеси

**НОЧЬ ИДЕТ
НА МЯГКИХ ЛАПАХ... 78**
И НЕСЕТ БЕДУ
Синдром внезапной смерти
младенцев

**ЛАСКОВОЕ СЛОВО
И КОШКЕ ПРИЯТНО 80**
Умеете ли вы хвалить детей?

ЭНУРЕЗ: ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ 82
Ребенок вовсе
не “крепко спит”, он болен

СО ВСЕГО СВЕТА 83

**ДАН ПРИКАЗ:
“НА УЗИ!” 84**
Успех – в подготовке

**ЕСЛИ У ЛАПУШКИ
УШКИ-ЛОПУШКИ 87**
Хотите – умиляйтесь,
хотите – исправляйте



**МАМА ШЛЕТ
ПИСЬМО 88**

**ГОВОРЯТ
ДЕТИ 89**

**ДОРОЖКА
К РОЖДЕСТВУ 90**
Берем ножницы,
клей, краски –
и готовим праздник



Егор МИХАЛКОВ-КОНЧАЛОВСКИЙ:

*Гуталин и пылесос
как средства борьбы
со стрессом*



История этой большой семьи видится мне увлекательным сюжетом для масштабного голливудского полотна, а живые персонажи известного клана вполне могли бы отхватить “Оскара” и “Нику” за яркое исполнение ролей самих себя, тем более что эти престижные награды уже имеются у некоторых главных героев. Так кто снимет это эпическое полотно? Сегодня в семействе Михалковых уже четыре режиссера. Самый молодой из них – Егор, сын Натальи Аринбасаровой и Андрона Михалкова-Кончаловского.

– Наверное, Егор, у вас было необыкновенное детство. Кто из ваших знаменитых родственников занимался вашим воспитанием? Кто составлял ваше окружение?

– Помимо родителей, деда и Никиты рядом со мной было много ин-

тересных людей. На Николину Гору, бабушкину дачу, приезжали актеры, режиссеры, музыканты, писатели. Мы, внуки, все время болтались в этой среде, и это неизбежно влияло на нас. Потому что люди, окружающие ребенка, превращаются для него в некую модель для поведения. Тем, каков я есть, в большей степени обязан матери. И рад, что так случилось. В свое время бабушка хотела взять меня и Степана – старших внуков на воспитание. Но моя мать и Анастасия Вертинская нас не отдали.

А когда отец осознал, что у него уже взрослый сын, то и он много времени мне уделил. Это поздняя часть моего воспитания. Очень сильное влияние оказали мамнины два мужа, которые были у нее после моего отца.

И еще моя бабушка – Наталья Кончаловская. Я очень много с ней времени провел. Последние 20 лет она жила на даче, дед – в Москве. Они оставались семьей, но у каждого были свои интересы. Она занималась публицистикой, много переводила и писала неплохие стихи. Сочинила замечательную детскую

книжку “Наша древняя столица”. Бабушка прекрасно вела дом, хозяйство, сад.

– Каково быть сыном знаменитых режиссера и актрисы, внуком писательницы и поэта? Не ощущаете ли вы в себе недостаток самостоятельности, не несете ли груз ответственности за громкое имя?

– Мне несколько повезло в этом смысле. В том возрасте, когда начинаешь задумываться над вопросом “Где заканчивается моя принадлежность к знаменитому роду и начинаюсь я как личность?” я уехал учиться в Англию. Дома учился плохо, а в Англии – наверное, потому что за образование деньги платились, стал заниматься. И все экзамены сдавал очень хорошо. Учился на факультете философии и истории искусства, был специалистом по Рембрандту, Дюреру и английским романтикам XVIII–XIX веков. А диссертацию защищал по творчеству своего прадеда – Петра Кончаловского. Когда вернулся в Россию, мне уже было 28 лет, я должен был сам зарабатывать. И как только встал на ноги – опять стал членом семьи.

– Мне кажется, дед никогда не страдал повышенным самомнением. Он просто очень талантливый человек. Самое страшное для здоровья – противоположный вариант: когда способностей чуть-чуть, а амбиций – уйма.

Он никогда не курил и всегда был человеком умеренным. Таким остался и сейчас: как во всех своих проявлениях, так и в потреблении удовольствий окружающего мира. Я не помню, чтобы он выпивал лишнего. “Пару раз в молодости напился пьяным. Было плохо, больше не стал”. Сейчас, когда мы с ним вместе выбираемся куда-то, он спокойно может выпить три рюмки текилы. Ему 84 года, а он продолжает водить машину сам и жить один в московской квартире. Многие люди к старости вдруг начинают тревожиться: а вдруг что-то случится,

тем, что отказалось от умеренности того времени и слишком жадно живет?

– Я еще застал тот мир, в котором медленно жили, когда очень мало

НАША АНКЕТА

“Чтобы сохранить здоровье, нужно...”

– Для того, чтобы машина хорошо работала, надо за ней следить: вовремя менять масло, заливать хороший бензин. Организм – это ведь некий механизм или двигатель. Не нужно перегазовывать, ехать по кочкам с большой скоростью. Удовольствие нужно от жизни получать, но и перебарщивать не следует. Для того чтобы быть здоровым, нужны определенный режим и доза спорта.

Я пожил за рубежом и скажу, что по моим наблюдениям вопреки распространенному мнению европейцы ведут не очень-то здоровый образ жизни. Английский клерк лихо выпивает две пинты пива за довольно бесполезным обедом, а потом продолжает работать, вечером опять пьет... А вот Новый свет старается придерживаться здоровой жизни. Там забота о своем организме – норма, национальная черта.

менялась система ценностей. Сегодняшняя жизнь мне нравится гораздо больше, чем прежняя.

Согласен: ритм такой жизни – это нездоровье, но, увеличивая риск, человечество придумывает и новые средства борьбы с ним. И то, что раньше было неприемлемо как состояние организма, становится нормой сейчас. Скажем, ситуация, когда человек находится

под постоянным стрессом. В Кембридже я начал немного интересоваться литературой по психологии. Борьба с депрессией сводится к определенному комплексу упражнений, которые очень здорово работают. Надо только иметь немножечко терпения, чтобы делать их регулярно.

Самое простое упражнение, о котором, наверное, все знают, такое. Если у тебя плохое настроение или депрессия, нужно просто посмотреть в зеркало и заставить себя расхохотаться 10 раз подряд. И настроение заметно улучшится. Или же, глядя в зеркало, произнести самому себе: “У меня прекрасное настроение”. Когда ты скажешь эту фразу 10-й раз, почувствуешь, что говоришь правду. Вся техника сводится к следующему: чтобы быть счастливым, нужно заставить чувствовать себя хорошо.

Ведь в большинстве своем люди занимаются тем, что ругают себя, а этого делать нельзя вообще. Им кажется, что они себя любят, а на самом деле – жутко ненавидят. И в

этом причина депрессии. Нельзя себя ненавидеть – можно быть собой недовольным.

А вообще каждому вполне изобрести свои средства борьбы со стрессом. У меня таких два: я абсолютно расслабляюсь и улучшаю себе настроение, когда берусь за пылесос и чищу ботинки.

– С чистки ботинок очень многие начинали блестящую карьеру.

– Время покажет... Но все же я честолюбивый че-

ловек. Мне хотелось бы оставить след в жизни – не важно, в какой конкретной области, а вообще. Желательно, чтобы это были хорошие дела.

Беседовала Светлана ЧЕЧИЛОВА

По нашей просьбе Н. Аринбасарова специально для вас, дорогие читатели, достала заветную книжечку кулинарных рецептов и продиктовала, как готовила свою фирменную водку Наталья Петровна Кончаловская.

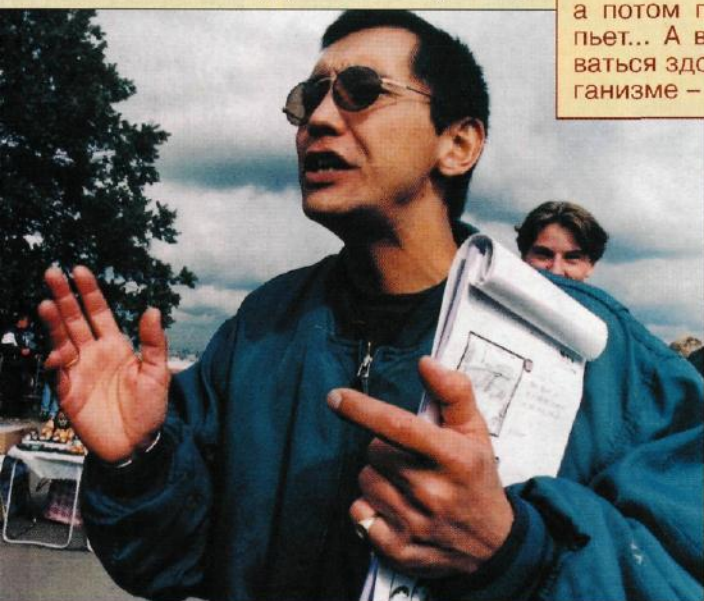
“КОНЧАЛОВКА”

Эту настойку в семье Михалковых обычно делали в большой бутылки на несколько литров (такую в русских деревнях называют “четвертью”). В нее на треть, а то и больше Наталья Петровна насыпала чисто вымытые ягоды черной смородины, а затем налила водку.

Мы покупали сразу много поллитровок (как сейчас помню – стоила водка 3 рубля 20 копеек и 2 рубля 87 копеек) и очищали ее по бабушкиному способу: в каждую бутылку наливали по чайной ложечке крепко разведенной марганцовки. Через 3 дня все сивушные масла отделялись, и мы процеживали водку через воронку с ваткой.

Бутылку стояла в темном месте не менее 3 недель, пока водка не становилась цвета темного рубина. Готовую настойку отливали, а в бутылку заливали новую водку.

Получается очень экономно – один и те же ягоды служат основой для настойки несколько раз. Водка получается небанальная, очень приятная на вкус. “Кончаловку” хорошо подавать на стол в хрустальном графине или штофе.



и никто не поможет. А он не боится оставаться один.

Отец мой в свое время дал деду хороший совет: “Побольше ходи. То, что не работает, умирает”. Дед гуляет достаточно, но помимо этого у него не ослабевает интерес к жизни: сходить куда-нибудь, поесть, выпить, посидеть в хорошей компании, поговорить с симпатичной девушкой. Думаю, это одна из причин, почему внутренне он остался молодым человеком. Дед все время шутит и весело поругивается. Я могу рассказать при нем любой анекдот. И даже если он оказывается в компании моих друзей, поверьте, общение с ним носит непринужденный характер. Нет никакого особенного почтения старшего поколения, которое представляет дед.

– Вам не кажется, что сегодняшняя молодежь отличается от поколения вашего отца, дяди и даже от поколения вашего деда

– Чем вы сейчас занимаетесь?

– Я режиссер и совладелец студии PS TVC. Занимаюсь 30-секундными роликами для телевизионной рекламы. Обхожусь без помощи родственников. Другое дело что фамилия сама помогает. Молодому режиссеру очень трудно получить первый заказ. Все-таки речь идет о нескольких десятках тысяч долларов. А когда я начинал карьеру, у меня не было проблем с первой работой. Никто не додумался спросить, чем я до этого занимался и что уже снял. Как бы существовало общепринятое мнение: с такой фамилией все получится.

– Расскажите, как вы встречали Новый год всей семьей?

– Были, конечно, традиции. Они ослабли со смертью бабушки. Наталья Петровна умерла в 1988 году. Ее дом был как бы неким средоточием семьи, и все старались – отец, Ники-



водку: потихоньку от бабушки сливали в свою тару.

...Те новогодья были всегда очень веселыми. Дом на Николиной Горе остался, правда, он перестроен несколько, потому что стал маловат. Сейчас в нем живет мой отец. А рядом другой дом строит Никита.

– Есть такая восточная мудрость: дети, как правило, забывают, что для появления апельсина нужно по меньшей мере апельсиновое дерево. Мы еще не поговорили о главе семейного древа – Сергее Михалкове.

– С дедом мы только в последнее время сблизились очень сильно, дружим и встречаемся довольно часто. У нас сложились доверительные отношения. Не вертикальные, а горизонтальные.

НАША АНКЕТА

Продолжите, пожалуйста, фразы:
“Здоровье – это...”

– ...когда получаешь удовольствие от своего тела или когда оно тебе не мешает. Вышел из бассейна, где час плавал, – ты весь такой налитой... Ощущение здорового тела – это процесс продолжительный во времени, а не какие-то проблески, а все остальное время ты с похмелья. Если после пробуждения и спустя 2 часа не можешь по-настоящему проснуться, хотя уже умылся, принял душ, позавтракал, поехал на работу, значит, организм устал или завелись в нем болячки.

та – слететься сюда, даже если были в других странах, специально на Новый год. Но надо сказать, что и жизнь с конца 80-х приобрела другой ритм. Все чудовищно заняты. Тем не менее осталось ощущение клановости, взаимной поддержки Михалковых, что в сущности гораздо важнее, чем какие-то внешние атрибуты семейственности.

...А тогда обязательно была елка. Она наряжалась на открытой веранде, ее хорошо было видно из дому. Потом ее оставляли на всю зиму, и она замерзала. На торжество собиралось всегда столько народу, что заготовить подарки каждому было просто невозможно. На стол подавался традиционный набор блюд. Обязательно рыбное заливное из осетрины. Всегда было сациви. И море пирожков – маленьких-маленьких, с капустой, с мясом. Готовил снедь целый оркестр каких-то людей, невесток под руководством бабушки. Тогда Наталья Аринбасарова была начинающей хозяйкой, и бабушка учила ее готовить. С тех пор в доме моей матери очень похожее праздничное меню, хотя она и



добавила в блюда свой характер. Всегда центром стола была особая водка, которую бабушка настаивала по рецепту моего прадеда на ягодах смородины. Она так и называлась – “кончаловка”. И все – начиная с Никиты и кончая внуками, когда те подросли, – безбожно воровали эту

– Наверное, жалко, что не застали его в лучшие годы, когда общение с дедом могло дать вам больше?

– Думаю, что на самом деле у него сейчас лучшие годы. Он прожил большую часть своих лет как бы с оглядкой на то, что происходит вокруг. Сегодня дед говорит то, что хочет, о чем думает, потому что он человек-легенда, да и время изменилось. Раньше он был занят общественными и писательскими делами и не уделял се-

мье достаточно внимания. А теперь очень важно то, что у него есть время на разговор со мной. И этими минутами нужно пользоваться, ведь дед – фигура такой величины!

– Сергея Владимировича можно назвать долгожителем. Что да-ло ему такой запас прочности?

Рисует узоры мороз

Этот месяц называли в Древней Руси лютнем, зимником за лютые холода. В декабре семь погод на дворе: сеет, веет, дует, кружит, мутит, рвет и мечет. Холодный и снежный декабрь обещает хороший урожай, много ягод и грибов в лесу следующим летом.

- * Вороны в небе устроили хороводы – к снегопаду, садятся на вершины деревьев – жди мороза.
- * Дневной снег не лежит, первый надежный снег выпадает ночью.
- * Кольцо вокруг солнца или месяца – к метелям с морозами.
- * Снег повалил крупными хлопьями – к ненастью, слякоти.
- * Если прошлая зима была теплой, нынешняя будет холодной.
- * Длинные сухие еловые ветки к метели сгибаются, а к спокойной погоде – расправляются.

1 декабря – Какова погода на Платона и Романа, такая и будет зима.

3 декабря – Введение – начало настоящей зимы. Введение пришло – зиму привело. Но этот день бывает и теплым.

7 декабря – На Екатерину Санницу усиливаются морозы, в этот день раньше устраивали первое катанье на салазках. На Екатерину гадают, она покровительница брака и невест.

17 декабря – В Варварин день наступают сильные морозы. Трещит Варюха – береги нос да ухо.

19 декабря – На Николу день холодный и ясный – к хлебобродному году.

25 декабря – Со Спиридона Солнцеворота солнце поворачивает на лето, зима – на мороз, день хоть "на куриный шаг", а прибывает. Хотите знать, какая будет погода в следующем году? По первым 12 дням после Спиридона можно определить, какими будут соответственно январь, февраль, март и т. д.

29 декабря – На Аггея мороз – будет холодно до Крещения (19 января).



Фото А. Ильяхинского

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

ЯНВАРЬ

МОСКВА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

4 с 10 до 12
6 с 19 до 21
11 с 22 до 24
16 с 8 до 10
19 с 9 до 11
21 с 19 до 21
26 с 22 до 24
29 с 7 до 9

28 с 15 до 17
30 с 7 до 9

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

2 с 9 до 11
4 с 10 до 12
10 с 22 до 24
12 с 15 до 17
18 с 9 до 11
25 с 21 до 23
26 с 22 до 24
28 с 16 до 18

УРАЛ

2 с 8 до 10
5 с 9 до 11
11 с 21 до 23
18 с 8 до 10
21 с 18 до 20
26 с 21 до 23
28 с 15 до 17
30 с 7 до 9

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

4 с 9 до 11
11 с 21 до 23
13 с 15 до 17
16 с 7 до 8
20 с 17 до 19
25 с 21 до 23
27 с 22 до 24

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

4 с 10 до 12
6 с 19 до 21
11 с 14 до 16
18 с 8 до 10
21 с 19 до 21
26 с 22 до 24

Указаны не только
неблагоприятные дни,
но и часы.
Время местное.

Данные подготовил
доктор медицинских наук
В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск



Фото М. Шабалина

L' O R



Энди МакДауэлл использует
тональный крем "Перфексьон"
оттенка Натуральный Золотистый.
1997, L'ORÉAL

É

A

L
PARIS

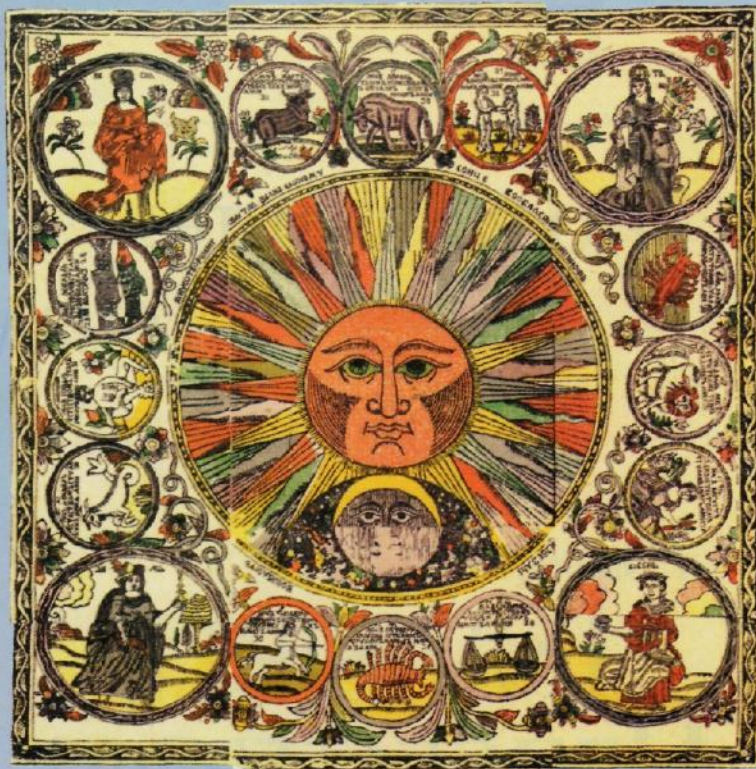
Что вы видите?

Тональный крем? Нет.
Прекрасный цвет лица? Да!

Новшество

INVISIBLE
PERFECTIONОднородный, стойкий и незаметный
тональный крем "Перфексьон"Потрясающий эффект воздействия
микрочастиц.Вы ощутите его сразу после
нанесения. Необычайно нежная
и легкая текстура.Крем прекрасно покрывает кожу,
оставаясь незаметным.Стойкий и естественный макияж
на весь день. Ваша кожа дышит!Цвет лица остается матовым
и однородным.Вы так красивы! И только Вы знаете
секрет Вашей красоты.L'ORÉAL
PerfectionСовершенство макияжа и
косметический уход.L'ORÉAL
PARISОТКРЫТИЕ!Сверхтонкие
микрочастицы.

Древнерусское название ДЕКАБРЯ – студень вряд ли требует перевода. И так ясно: все стынет от морозов. У древних римлян этот месяц был десятым по счету и именовался децембер (от латинского “децем” – “десять”). Таким и остался по сей день. В декабре погода становится суровой, снег плотным покровом лежит. Чтобы не заболеть, хорошо встретить этот период закаленным. Но если гимнастика и водные процедуры еще не стали для вас привычным делом, претворить в жизнь благие намерения никогда не поздно. Обратите внимание на питание. Сладкое, кислое, соленое и острое в умеренном количестве способствуют нормализации в организме окислительно-восстановительных реакций и газообмена. Особенно это важно для тех, у кого хрупкое телосложение.



Год кончает, зиме начинает

ИМЕНИННИК МЕСЯЦА

Им считается всякий, родившийся в момент нахождения СОЛНЦА в зодиакальном созвездии СТРЕЛЕЦ. Те, кто появился на свет в период с 22 ноября по 21 декабря, великодушны, щедры, выдержанны, склонны к экспериментам, правда, несколько расточительны и властолюбивы.

Благоприятный для СТРЕЛЬЦОВ день – ЧЕТВЕРГ, по СРЕДАМ проявляйте осторожность. Большое значение (постарайтесь об этом не забывать) имеет смена обстановки: больше путешествуйте в каникулы, во время отпуска, а вечерами не упускайте возможности прогуляться по улочкам города, вдоль берега реки, в парке.

С точки зрения медицинской астрологии, наиболее уязвимы у СТРЕЛЬЦОВ бедренные кости, копчик, ягодичы, печень, кровеносная и нервная системы.

Обмен веществ активный, быстрый, поэтому обычно заболевания протекают остро, с высокой температурой. Есть, особенно у женщин, склонность к полноте.

Представителям этого знака Зодиака рекомендуется развивать чувство такта, самодисциплину и настойчивость в достижении намеченной цели. Полезно выполнять утреннюю гимнастику, умеренно заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе.

Нарушение здоровья могут спровоцировать жирная пища, переедание, увлечение крепкими напитками, сигаретный дым (даже при пассивном курении), стрессы, собственное лихачество и нахождение в душном помещении.

Предпочтительны продукты, содержащие энергетические соли данного знака Зодиака – ДВУОКИСЬ КРЕМНИЯ, ХЛОРИСТЫЙ КАЛИЙ. Они есть в ветчине, свинине, говяжьей печени, яйцах, овсе, рисе, горохе, сое, фасоли, съедобной кожуре овощей, артишоках, брюссельской капусте, зелени моркови, белокочанной капусте, огурцах, пастернаке, каштанах, сухофруктах, черносливе, вишне, землянике, манго, финиках, инжире.

Добавляйте в пищу пряности: хрен, чеснок, петрушку, тмин, укроп, цикорий, цитрон, цедру лимона, кориандр, лавровый лист, горчицу, мускатный орех, перец, корицу, куркуму, кунжут, кэрри, гвоздику, имбирь.

Используйте для оздоровления кладовую зеленой аптеки – базилик, горец птичий, спорыш, женьшень, клевер луговой, купену, майоран, мальву, мать-и-мачеху, можжевельник, перечную мяту, релейник, розмарин, фенхель, чабрец, шалфей, шафран.

Астрологи настоятельно рекомендуют **СТРЕЛЬЦАМ** фиксировать внимание на синем, зеленом, фиолетовом, багровом цветах, максимально используя их в одежде, интерьере, аксессуарах.

В качестве талисмана носите, надевая в полдень 8-го лунного дня, опал, хризолит, 12-го – аметист, 10-го – бирюзу. Однако учтите: свои магические свойства камень приобретает только по прошествии не менее полного лунного месяца (28 дней) с того момента, как вы стали его владельцем.

ВНИМАНИЕ РОДСТВЕННИКОВ ПОДРАСТАЮЩЕГО ИМЕНИННИКА!

Всем, кто причастен к воспитанию ребенка-**СТРЕЛЬЦА**, в общении с ним необходимо быть искренним, чутким, справедливым. Важно создать такую обстановку, чтобы у питомца, который не любит одиночества, оставалось чувство свободы (мудро вами контролируемой), активность исходила от него, а не от вас, наказание заменялось объяснением сложившейся ситуации. Если **СТРЕЛЬЦОВ** не подавлять, из них получаются неплохие переводчики, юристы, критики, писатели, поэты.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

СТРЕЛЬЦАМ в первые 2 декады декабря важно удерживать удачу. Как никогда, возрастут жизненная энергия, творческая и сексуальная активность. Успешно пойдут дела, контакты принесут только положительные эмоции. Не переусердствуйте – в конце месяца здоровье будет ослаблено. На фоне общего перенапряжения так легко “схватить” грипп или простуду! Расслабьтесь и отдохните, больше бывайте на свежем воздухе, особенно 1, 27 и 28 декабря.

КОЗЕРОГОВ в декабре ждут испытания буквально во всем – проблемы с работой, неурядицы в личной жизни, самочувствие хуже некуда, особенно 2 и 3, 29 и 30 декабря. Постарайтесь отдохнуть. Отложите дела в сторону, займитесь своим здоровьем. Только к концу месяца, когда окрепнете духовно и физически, имеет смысл уделить внимание новым проектам.

ВОДОЛЕЕВ ожидает значительный подъем деловой, творческой, сексуальной активности. Будьте внимательны – возможно, именно новые знакомства и контакты принесут не только сиюминутную удачу, а в корне изменят вашу жизнь. В конце декабря самое время разобраться с проблемами. Не забывайте об отдыхе, прежде всего 4, 5 и 31 декабря. Прогулки по зимнему лесу восстановят ваши силы, поддержат здоровье, помогут избежать простудных заболеваний.

РЫБЫ должны быть начеку в первой половине декабря. Все валится из рук и грозит только частичным решением поставленных задач. Тонус (деловой, творческий, сексуальный) не на высоте, того и гляди, разболеешься. Не беспокойтесь, постепенно все наладится. 6 и 7 декабря, а также в конце месяца не переохлаждайтесь, дышите на морозе через нос.

ОВНЫ в первые 2 декады “на коне”, но будьте осторожны 8 и 9 декабря. Начальство, возможно, не только отметит успех, но и выдаст премию. На личном фронте также все складывается прекрасно. Однако ближе к Новому году вдруг навалится усталость. Чтобы не подорвать здоровье, проявите терпение, не срывайтесь по мелочам, постарайтесь побольше спать и вовремя есть.

Для **ТЕЛЬЦОВ** декабрь благоприятен во всех отношениях. Разве что в его середине несколько снизится профессиональная, творческая, сексуальная активность, наметится непонимание партнеров. Эту напряженную ситуацию важно вовремя предотвратить, заранее предусмотрев на это время небольшой отпуск. Если нет возможности уехать за город, избегайте конфликтов, побольше бывайте на свежем воздухе. Однако не переохлаждайтесь, следите, чтобы ноги и горло были в тепле. Критические для вас дни – 10 и 11 декабря.

БЛИЗНЕЦЫ в декабре постепенно начнут оправляться от нахлынувшей хандры. Появится инте-

рес к жизни, а следовательно к работе, возможным заработкам, общению, расширятся и станут более плодотворными контакты – деловые и дружеские. Чтобы не разболеться, почувствовав недомогание в начале и в конце месяца, а также с 12 по 14 декабря, отдохните, отбросив грустные мысли.

РАКИ встретят последний месяц года в хорошей форме. Все спорится – на работе ценят и хвалят, хочется творить и любить, заводить новые знакомства для души и для дела. Не переоцените своих сил! Вдруг навалится усталость, и если на “такую мелочь” не обратит внимание, можно Новый год встретить в постели. 15 и 16 декабря, а также в конце месяца займитесь своим здоровьем и не переохлаждайтесь.

ЛЬВЫ в первые 2 декады декабря почувствуют прилив сил. Профессиональные, творческие, общественные и личные проблемы решаются как бы сами собой, контакты с новыми партнерами весьма успешны. 17 и 18 декабря, а также в конце месяца постарайтесь избегать стрессов. Вспомните, наконец, как давно мечтали посетить бассейн, выехать на природу... Не откладывая в долгий ящик, осуществите задуманное. Для этого сейчас самое подходящее время.

У **ДЕВ** в этот месяц периоды подъема и спада в делах (профессиональных, финансовых, творческих, интимных) будут часто сменять друг друга. Чтобы не допустить нарушение здоровья, не перенапрягайтесь, особенно с 19 по 21 декабря, проявляйте во всем меру и осторожность, как можно больше бывайте на свежем воздухе.

ВЕСЫ в первые 2 декады ощутят подъем жизненных сил. Все горит в руках, все ладится – работа, карьера. Финансовое благополучие как бы подстегивает творческий подход к решению всех вопросов. Увы, конец месяца не так безоблачен. В это время и особенно 22 и 23 декабря обратите внимание на свое здоровье. Постарайтесь побольше спать, гулять, регулярно питаться, не переедая, и соблюдать вегетарианскую диету. Вам это сейчас очень нужно.

У **СКОРПИОНОВ** новый биологический год в разгаре. Первые 2 декады декабря – период позитивных изменений в профессиональной, финансовой деятельности, возрастания творческой и сексуальной активности, развития партнерских отношений. Правда, последняя декада ожидается менее успешной для дел и в плане здоровья (особенно с 24 по 26 декабря). Побольше двигайтесь: лыжи, коньки, пешие прогулки по морозцу.

С Новым годом вас, дорогие читатели!

Валерий ПОЛУНИН,
кандидат медицинских наук, астролог

Такие разные праздники

Какой серой и унылой была бы наша жизнь без праздников!

И неважно, отмечаем мы событие в точно установленный срок или от скуки и веселья ради устраиваем себе чудесный, яркий, шумный выходной.



КОГДА ПОГАС СВЕТ

Новый год. Праздник – украшение зимы. А вот жители испанского поселка Берчулес уже третий раз встречают его 1 августа. Началось все с досадной неприятности – однажды, когда до наступления Нового года оставались считанные минуты, во всех домах поселка погас свет и снова зажегся лишь через 40 минут. Праздника не получилось. Но мэр Берчулеса пожалел земляков и предложил перенести его встречу на жаркий месяц август, втайне надеясь, что такое необычное торжество привлечет в небольшой поселок (с населением всего-то тысяча жителей) туристов – любителей экзотики. И не ошибся! В этом году уже более 5 тысяч человек собрались на главной площади вокруг елки и под бой церковных часов загадали 12 желаний – по числу ударов, а чтобы они сбылись, по старинной испанской традиции с каждым ударом проглотили по виноградинке.

СТАРЫЙ ГОД – НА СВАЛКУ?

Перед Новым годом всех нас ждут приятные хлопоты – покупка елки, подарков. У сингапурцев еще одна немаловажная забота: по обычаю, чтобы наступивший год принес удачу, они должны избавиться от хлама. Уровень жизни в стране очень высок, пристроить подержанные вещи некуда, вот и приходится чтущим традиции жителям грузить старье на машины и отправляться на городскую свалку. Зато есть верная примета: если с утра пораньше к свалке потянулась вереница автомобилей – скоро Новый год. Кстати, в Сингапуре его встречают по лунному календарю.



САМЫЙ-САМЫЙ

Пир на весь мир устроили однажды жители немецкого городка Крев: запаслись нехитрой снедью и все вместе, почти 15 тысяч человек, усадились прямо на улицах за длинный-предлинный (больше 4 км!) стол. За один присест жителям-сельчанам «умяли» 1,5 т колбасы, 2 т жареного мяса, 3 т картофельного салата и 150 кг горчицы, а записали все эти яства отменным мозельским вином, уничтожив 20 тысяч литров запасов. Конечно, все остались довольны, особенно тем, что благодаря поразительной длине стола попали в Книгу рекордов Гиннесса.

ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ... ОТ АЛКОГОЛЯ

Праздничное гуляние без потасовок и хулиганства? Такое вполне возможно, решили городские власти Вашингтона и объявили главный национальный праздник США – День независимости свободным от любых спиртных напитков. Вечером во время красочного фейерверка на столичном бульваре полицейские изымали у горожан даже слабоалкогольное пиво. В результате торжество прошло на редкость чинно и спокойно.



ТАНЦЫ «ДО УПАДУ»

Какое веселье без танцев? А как здорово, когда в честь них самих устроен праздник! Тем более что танцы как самый здоровый способ развлечения этого вполне заслуживают. На «Парад танца» в Роттердам съехались со всех концов Нидерландов и из-за рубежа почти 100 тысяч любителей всех музыкальных направлений. Дискотека до поздней ночи гремела на площадях и улицах. Каждый смог найти музыку по своему вкусу, чтобы вволю натанцеваться.

«ОДНОЙ ЛЕВОЙ»

Действительно, только левой рукой могут выполнять основные движения многие люди в Великобритании: по статистике 10% англичан – левши. К жизни они приспособлены хуже, чем правши, – попробуй подстройся под «правые» двери, штопоры, различные бытовые приборы. Отсюда стрессы и травмы. Но зато в Великобритании они с лихвой компенсируют многие неудобства, ежегодно устраивая праздник «День левшей». В этом году левши играли в крикет с правшами и показали свое превосходство. В Кент-берри в местном пабе бесплатно наливали кружку пива правше, который сможет открыть бутылку штопором, сделанным для «ведущей» левой руки. Левши гордятся, что среди них много знаменитостей: Леонардо да Винчи, Пабло Пикассо, Чарли Чаплин, королева Виктория, три последних президента США, и надеются, что власти и предприниматели учтут их интересы и будут выпускать товары для левшей. Ведь гитару-то их земляку – знаменитому музыканту Полу Маккартни пришлось делать на заказ!



МАТРИАРХАТ – НА СУТКИ

В жизни многое приедается: каждодневные и однообразные обязанности, раз и навсегда отведенная роль. Как отдохнуть? Оригинальное решение подсказывают жители турецкого горного поселка Козлурена – вот уже 500 лет раз в год, в конце июля, мужчины и женщины меняются ролями. Старейшая из женщин занимает кабинет мэра и вводит матриархат, остальные отправляются в кофейню и усаживаются за кофе и нарды. Мужчины сидят с детьми, стирают, убираются, варят плов, жарят барашка к праздничному ужину. К вечеру все подтягиваются на центральную площадь подкрепиться за общим столом, поделиться впечатлениями. Ну а на следующий день все возвращается на свои места, начинаются привычные будни. Правда, многие мужья так проникаются тяжелой долей своих супругов, что охотнее помогают им в домашних делах.



В гармонии - счастье!

vacSy®

Vacuum System by Zepter Group

"...Жизнь для меня – не тающая свеча. Это что-то вроде чудесного факела, который попал мне в руки на мгновение, и я хочу заставить его пылать как можно ярче, прежде чем передать грядущим поколениям". Эти замечательные слова Бернарда Шоу как нельзя лучше подходят к определению людей, которые стремятся к полной, насыщенной жизни. Именно такие люди ищут совершенства во всем, подразумевая не только себя лично, но и окружающий их мир.

Мне хочется пожелать, чтобы вы всегда принадлежали к числу таких интересных людей. Одно только искреннее желание стать лучше уже во многом изменит вас. Но вы наверняка нуждаетесь в надежном помощнике. Таким заботливым другом станет для вас компания "Цептер Интернациональ" – ведь с ее великолепной продукцией можно добиться успеха и гармонии во всем, за что бы вы ни взялись.

По себе знаю – для любой женщины кухонная утварь нашей компании будет лучшим подарком к Новому году – она полностью изменит стереотипные представления о домашнем хозяйстве как унылом и неприятном занятии. Кстати, если вы уже знакомы с VacSy – системой длительного хранения продуктов, то уже на собственном опыте могли убедиться в справедливости моих слов: VacSy – незаменимое приобретение для любой хозяйки, сохраняющее не только бюджет, но и здоровье вашей семьи. И если бы у меня до сих пор не было этой системы, я мечтала бы только о ней.

Кроме VacSy, компания "Цептер" приготовила вам еще один замечательный новогодний подарок: Mixu – настоящий сказочный сюрприз, которому будет рада любая хозяйка. Это новейшая разработка фирмы, которая не имеет аналогов в мире. Благодаря Mixu в кулинарии свершилась настоящая революция – теперь приготовление еды может стать более быстрым, виртуозным и, главное, более изобретательным: с чудо-Mixu вы сможете сделать реальностью самую причудливую кулинарную фантазию, проявить мастерство истинного шеф-повара, порадовать семью и друзей разнообразием вкуснейших блюд.

Всегда будьте уверены в себе и знайте: компания "Цептер" готова помочь в этом своей великолепной продукцией. Поздравляю наших дорогих покупателей и замечательных сотрудников с Новым годом! Удачи и счастья вам!"

Директор продаж программы VacSy
компании "Цептер Интернациональ" - Россия
Римма РУТИНЬШ



Москва: (095) 257-1698
Санкт-Петербург: (812) 290-4658
Екатеринбург: (3432) 74-8344
Казань: (8432) 56-8602
Нижний Новгород: (8312) 53-5383
Новосибирск: (3832) 11-63-76
Ростов-на-Дону: (8632) 64-9639
Самара: (8462) 36-0592

zepter
INTERNATIONAL
striving for a longer life

Счастливого
Нового года!



Твоя походочка — что в море лодочка

“Как вы ходите, уму непостижимо! — поучала секретарша Верочка свою начальницу в фильме “Служебный роман”. — Вся отключится на груди в узел завяжется, вся скукожится, как старый рванный башмак... И чешет на работу, как будто сваи вколачивает! В походке женщины должна быть загадка: головка чуть приподнята, глаза немножко опущены, плечи откинута назад — раскованная пластика пантеры перед прыжком. Мужчины такую женщину не пропустят!”
Надо признаться, женщин так же не оставит равнодушными уверенная, мужественная и энергичная поступь представителя “сильного пола”.
Не спеша, шаг за шагом познаем механизм и особенности нашей походки.

ТОП, ТОП, ТОП...

Вроде бы ничего особенного: шагнул разок, шагнул другой. Но задумайтесь: даже для того чтобы сделать всего один шаг, как хорошо должны быть скоординированы движения в суставах ног, как напряженно и слаженно приходится работать всем мышцам.

Человек весом 65 кг, преодолевая 1 км пути (при обычной скорости 100–120 шагов в минуту) затрачивает такие же усилия, какие понадобились бы на то, чтобы поднять груз весом 8 т на высоту 1 м!

Быть шагу пружинистым, уверенным — во многом зависит от стопы. Дугообразной формы, она отличается большой прочностью и эластичностью за счет скрепленных между собой костей и суставов. Ее наружная часть выполняет опорную функцию: вес тела, когда мы идем, приходится именно на нее. Внутренняя обеспечивает походке плавность. Первой в соприкосновение с землей вступает пятка, вслед за ней при перекатывании — и другие отделы стопы, смягчая толчки и сотрясения, выпадающие на нашем пути.

Регулирует весь сложный процесс ходьбы центральная нервная система.

Я МИЛОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ

Однажды великому французскому писателю Оноре де Бальзаку наскучило писать о тридцатилетних красотах, и он решил окунуться в таинства людской поступи, создав в 1833 году небольшой труд “Теоретические выкладки на тему человеческой походки”. В нем Бальзак сетовал на то, что уже открыты законы движения небесных тел, написаны книги о приливах и отливах морей и океанов, но никто не занимается исследованием такой интересной и важной темы. С юмором и со знанием дела (и тела!), разобрав по “косточкам” всю подноготную походки, писатель пришел к выводу, что она неповторима, как почерк, и назвал походку “физиономией нашего характера”.

Современные исследования психологов дали следующие результаты:

стремительная походка принадлежит энергичному человеку, спокойная и неторопливая – самоуверенному, вялая – человеку со слабой волей, неровная и быстрая – увлекающейся натуре.

Наша поступь может выдать плохое настроение, самочувствие. Когда мы “не в духе” или устали, плетемся, сутулимся и размахиваем руками, как бы раскачивая тело и толкая его вперед.

Свой отпечаток накладывает и профессия: танцовщица и балерина ходят пружиня и чуть подпрыгивая, зачастую начиная шаг с носка, моряки – вразвалочку, покачиваясь, а военные – как на параде, чеканя каждый шаг и сохраняя красивую выправку.

УНИКАЛЬНАЯ И НЕПОВТОРИМАЯ

Наследуется ли походка? Возможно ли ее изменить? Разобраться поможет Виктор Александрович МИЦКЕВИЧ, доктор медицинских наук, заместитель директора ЦИТО по науке.

– Человеческая походка уникальна и неповторима. Как ни старались ученые воссоздать ее, изобретая роботов, попытки заставить машину ходить по-людски так и не увенчались успехом.

По воле матушки-природы мы похожи на своих родителей не только внешностью, телосложением, цветом глаз и волос, но и походкой.

Наследуются ширина шага, осанка, положение рук и постановка стопы при ходьбе, ее темп (число шагов в минуту).

Если вы ходите разболтанно и тяжело, сутулясь и шаркая, можете не сомневаться, ваш малыш точь-в-точь скопирует непривлекательную поступь. Более того, со временем у ребенка от неправильной походки пострадают, деформируются и начнут болеть те же суставы, что “донимают” родителей, оmozолелости, натоптыши, потертости из-за неверной постановки стопы появятся на том же месте, что и у вас.

К счастью, наследуемые недостатки походки поддаются выправлению, и не только в детском возрасте. Стоит захотеть и – сразу предупреждаю! – немало поработать над собой!

Стараясь изменить походку, учитывайте природные особенности своего организма (например, обратите внимание на то, чтобы длина шага соответствовала вашему росту). Ходить, бездумно копируя поступь манекенщиц, кинозвезд, и испытывать при этом дискомфорт ни к чему.

7 СЕКРЕТОВ, КАК ХОДИТЬ, ЧТОБ ЗДОРОВЬЮ НЕ ВРЕДИТЬ

1. Встаньте, выпрямив спину, расправив плечи, приподняв подбородок, подтянув живот и немного расставив ноги.
2. Руки свободно опустите вдоль бедер. Если они “убегают вперед”, подвигайте плечами вперед, назад, вниз. Найдите удобное положение, при котором грудная клетка расправится, тогда ваше дыхание при ходьбе будет свободным и легким.
3. Покачайтесь вперед и назад, а затем встаньте, чуть подавшись вперед, – вес тела равномерно распределится на всю стопу от пятки до носка.
4. Колени при ходьбе непринужденно сгибаются и разгибаются, иначе создается впечатление, что вы перемещаетесь на ходулях. Чтобы походка не выглядела старческой, коснувшись ногой земли, выпрямляйте колено.
5. Бедрами не виляйте! Они едва заметно двигаются вверх и вниз в такт ходьбе.
6. Ставьте стопу прямо, не выворачивая пальцы наружу. Следите за тем, чтобы сначала земли касалась пятка (или каблук), мысок при этом не тяните вверх, а лишь немного приподнимайте. Затем плавно, пружинисто и легко перекатывайтесь на носок. Удобной и наиболее красивой считается походка со слегка развернутыми носками. Если будете ставить стопы параллельно друг другу (что часто случается при быстрой ходьбе и беге), скорее утомитесь.
7. Шествуйте средним шагом: не сменяющим, но и не аршинным.

Шаг взрослого человека равняется примерно трехкратной длине стопы. При нормальном росте и обычной ходьбе длина шага – около 60 см.

“Вставайте в позу” и проходите по комнате, воспользовавшись нашими секретами, каждый день. Так вы отретепируете правильную походку, доведя ее до автоматизма.



Совершенствуйте свою поступь, и вы без труда будете преодолевать пешком большие расстояния, экономя силы, на долгие годы сохраните здоровым опорно-двигательный аппарат и никогда не узнаете, как болит “любимая мозоль”.

У ОБУВИ ПОД КАБЛУКОМ

“Только когда человек ходит босиком, ноги функционируют так, как им предназначено природой! Если же мы надеваем обувь, то должны быть уверены в том, что эта обувь дает полную свободу костям и мышцам стоп!”

П. С. Брэгг

Вы отправляетесь приобрести новую пару “корочек на микропорочке”. Правильно подобранная обувь не только дольше вам прослужит, но и улучшит, усовершенствует вашу походку.

ПАМЯТКА ПОКУПАТЕЛЮ

- * Поговорка “Тотовь сани летом, а телегу зимой” для покупки обуви не годится. Примеряя босоножки или летние ботинки в холодную погоду, помните, что ноги в жару очень часто распухают и отекают.
- * Ваша обувь должна соответствовать размеру ноги: не быть слишком свободной и нигде не жать. Узкая скует пружинящие свойства стопы.
- * Плотно облекая пятку, туфли избавят пальцы от вредной привычки поджиматься, чтобы не потерять обувку.
- * Какой бы супермодной ни была обувь на “платформе”, помните: толстая неподатливая подошва резко ограничивает подвижность стопы, лишая ее природной гибкости.

Юноши 70-х годов любили подсмеиваться над неуклюже идущими модницами на высоченной “платформе”: “Держите девушку, она сейчас упадет с платформы!” В число современных жертв, падающих с “платформы”, вошла и Эмма Бантон из популярной группы “Spice girls”. На гастролях ее настиг рок: упав с “платформы” высотой 11 см, Эмма сломала лодыжку и повредила кисть. К разочарованию публики концерты пришлось отменить. Но несмотря на случившееся Эмма осталась верна капризам моды: даже сидя в инвалидном кресле с ногой в гипсе, она не пожелала снять со здоровой туфельку на роковой “платформе”.

- * Наиболее удобен для повседневной ходьбы каблук высотой 3–4 см: вес тела распределяется равномерно, мышцы ног не перенапрягаются.
- * В туфлях на каблуках более 6 см нога находится в неестественном положении, и основная тяжесть ложится на большой палец, постепенно деформируя его. Шаги на “шпильках” выходят мелкими и требуют огромного напряжения мышц всего тела, а движения в суставах стопы становятся скованными. Это делает походку робкой и неустойчивой. Высокие каблуки – одна из причин сутулости, прогибов поясницы, неправильного положения таза у женщин.

ТЕСТ ОТ КАБЛУКА

Стоптаные каблуки могут многое рассказать о нашем характере:

– каблук, стертый по внутреннему краю, выдает нерешительность и слабование мужчины и покладистость характера женщины;

– по наружному краю, как правило, снашивают каблуки смелые инициативные люди;

– ровно сношенный мужской каблук укажет на дружелюбие хозяйина, а такой же дамский – на то, что женщина хорошая мать и жена.

КОГДА НА “ФИЗИОНОМИЮ ХАРАКТЕРА” БЕЗ СЛЕЗ НЕ ВЗГЛЯНЕШЬ



Походка навредит вашему здоровью, если, подчиняясь вредной привычке, вы ходите точно мишка косолапый, выворачивая стопу. От таких “кренделей” центр тяжести смещается, тело резко подается вперед, появляется боль в лодыжках, пояснице, спине и даже плечах, раздражаются нервные окончания, травмируются кости, образующие стопу, искривляется позвоночник.

Скованная неестественная походка, свойственная многим нерешительным, болезненно застенчивым людям или любителям модной, но далеко не всегда удобной и физиологичной обуви, обязательно вызовет сильную мышечную усталость и при-

ведет в конце концов к перенапряжению и расстройству нервной системы.

Но и болезни накладывают свой уродливый отпечаток на походку, ломая и подминая под себя “физиономию характера”.

- * Крестцово-поясничный радикулит “скует и насторожит” шаг, каждый отзовется болью.
 - * Нарушение координации движений (атаксия), поражение некоторых центров нервной системы заставят идти зигзагообразно, подобно пьяному, широко расставляя ноги.
 - * Плоскостопие принудит громко топтать, подгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, размахивать руками.
 - * Рассеянный склероз отнимет у поступи плавность, заставит ходить медленно, пружинистыми шажками, почти не отрывая от пола стоп.
 - * Любые заболевания и расстройства нервной системы сделают походку по меньшей мере неуклюжей.
- Заметили, что ваша походка немного изменилась, к ней “привязались” неестественные движения, даже непродолжительная ходьба вызывает боль в ногах и пояснице? Поспешите за помощью к специалисту – ортопеду.

Каждое утро не ленитесь, выполняйте босиком упражнения для стоп, отвечающих за устойчивость, легкость и плавность походки.

1. Стоя, поставьте ноги на ширину стопы. На счет “раз” опустите левую ногу на пятку, выпрямив колено, а правую поставьте на мысок, согнув ее в колене. На счет “два” поменяйте положение ног. Упражнение выполняйте в быстром темпе в течение 1–2 минут, не отрывая ног от пола и слегка двигая согнутыми в локтях руками.
2. Стоя, сделайте 4 шага на пятках, потом на мысочках, поднимаясь как можно выше, затем 4 обычных шага. Повторите упражнение, сохраняя последовательность шагов, 5–7 раз.
3. Сядьте на стул, положив ногу на ногу. Стопой свободной ноги опишите 5 широких кругов в левую сторону, затем – в правую. Повторите упражнение, поменяв положение ног.
4. Стоя, поставьте ноги на ширину плеч, а ступни – параллельно друг другу. Перекачивайтесь с наружного края на внутренний 10–15 раз.

Ирина БЕЛОУСОВА

Надежная защита

Nail Defense

Nail Defense –
непревзойденное лечебное базовое покрытие
с содержанием протеина и кальция.

Nail Defense
укрепляет ногтевую пластину
и предохраняет ее от расслаивания.

Nail Defense
одновременно может служить базой,
защитным покрытием и лаком
для натурального маникюра.



Nail Defense –
эффективное и безотказное средство
для лечения ногтей
в домашних условиях.

Продажа этого
уникального средства
увеличит доход
Вашего
салона.

ORLY®

Представительство ORLY в Москве: тел. (095) 291-92-47, факс (095) 291-08-52.

На каком пальце носила КОЛЬЦО Жульетта?



Помню, как бабушка рассказывала о своем первом украшении. Мой прадед заказал три одинаковых колечка у ювелира и подарил их трем своим дочерям.

Кольцо у бабушки не сохранилось, о чем она горько сожалела: "Голодно было. Вот и съели его в Торгсине". И я, пятилетняя, с ужасом представляла себе бабушку, с большой голодухи грызущую металл.

...Каждая женщина весьма трепетно относится к украшениям. А давным-давно кольца появились как отличительный знак или владельческое клеймо. Самые древние упоминались в древнеиндийском эпосе XI века до н. э. Летописи свидетельствуют: Александр Великий, передав Пердикке царское кольцо, тем самым пожелал видеть его своим наследником. Европейцы в раннем средневековье относились к кольцам уже куда более легкомысленно. Кольца-амулеты носили и женщины, и мужчины, и дети.

В книге Дж. Фрэзера "Золотая ветвь" собраны интересные поверья, связанные с украшениями для пальцев. Так, древние греки, хороня соплеменника, считали, что в загробной жизни перстни станут духовными путями, и следили, чтобы на мертвого их не осталось. Ведь душа, верили они, может задержаться даже в мизинце и не иметь покоя.

Тирольтцы были убеждены, что роженице, дабы отвратить демонов, ни при каких обстоятельствах не следует снимать с пальца обручальное кольцо, иначе ведьмы получат власть над ней. А у скандинавов кольцо, надеваемое по случаю траура, является на самом деле амулетом и должно предохранить человека от любого вреда, который может нанести ему душа покойного.

Позже стали меняться форма и техника создания украшений. На смену массивным обручам с гнездом-оправой, куда вглухую вставлялись камни, пришли ажурные колечки. Современное романтическое отношение к кольцам сформировалось в XVII–XIX веках. Тогда и появились памятные, траурные и обручальные кольца.

Традиция носить обручальное кольцо на безымянном пальце пришла с берегов Нила. Древние египтяне считали, что четвертый палец особым нервом или кровеносным сосудом соединен с сердцем. Христианство не стало опровергать это языческое верование, узаконило его церковным ритуалом и божественным благословением – выгравированным на кольце текстом.

В Европе обручальное кольцо переходит по наследству из поколения в поколение – от матери к старшей дочери. Узкое обручальное кольцо с бриллиантом принято преподносить в день помолвки, а кольцо, надеваемое при регистрации брака, должно все же быть в виде непрерывного круга (зачем искушать злого духа, стремящегося внести раздор между супругами?).

Согласно недавно проведенному социологическому опросу более 70% российских женщин мечтают о колечке с бриллиантом. Наверное, не случайно. Шекспир, например, в своих произведениях упоминает об этом украшении как знаке вечной любви 21 раз. А в Индии до сих пор существует поверье: не ладится семейная жизнь – надень кольцо с бриллиантом на средний палец: женщины – на левую руку, мужчины – на правую.

Отмечая серебряную свадьбу – спустя 25 лет, супругам полагается рядом с золотым обручальным кольцом надеть серебряное.

Одно из новшеств – кольцо как знак развода на безымянном пальце или мизинце левой руки. Довольно безобидный обычай, если только не соберется слишком большая коллекция таких украшений, тогда пальчику придется тяжело.

Между тем на руках много чувствительных точек, связанных с внутренними органами, поэтому рефлексотерапевт, кандидат медицинских наук О. И. Анисимов, практикующий в Центре восточной медицины, советует не перегружать хрупкие пальчики массивными перстнями и тесными кольцами. Ведь еще в Древнем Китае специалисты акупунктуры знали точки на четвертом пальце, отвечающие за работу надпочеч-

ников, поджелудочной и молочной желез. Если ввести иглы в определенные места на третьем пальце руки, можно воздействовать на сосуды. А стимуляция точек на втором пальце влияет на работу нервной системы.

Исследования, проведенные нашими современниками – специалистами в области восточной медицины, показали: тесные "объятия" кольца небезопасны, особенно если его носят не снимая. Обручальное на безымянном пальце может провоцировать мастопатию, заболевания половых органов и эндокринных желез. Кольцо на среднем пальце – атеросклероз, гипертонию, на указательном – остеохондроз и радикулит, кольцо, плотно сидящее на мизинце, – патологию двенадцатиперстной кишки. Поэтому врачи рекомендуют снимать на ночь даже обручальное кольцо. А если вы верите магам, воспользуйтесь их советом: не прячьте кольца с камнями от света – пусть подзаряжаются от солнечных лучей и потом дарят свою энергию вам.

Рыбаки острова Хоккайдо с давних пор наносят на руки замысловатую татуировку. Наколка, имитируя кольца на пальцах, проходит по определенным капиллярным линиям. Такая татуировка, по мнению японцев, целебна. И в самом деле, рыбаки не получают раздражения от соленой воды и не страдают от профессиональных хворей, которыми легко обзавестись при тяжелом труде на утлых суденышках.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

И напоследок – веселый анекдот. Жена спрашивает мужа, собирающегося в одиночку на отдых к морю:

– А почему ты не надел обручального кольца?
– Кольцо в такую жару!

"От Р^{омула} до наших дней..."

"У нас в городе очень популярна продукция израильской фирмы "Dr. Nona".

Говорят, что ее косметика тонизирует кожу, а пищевые добавки оказывают положительное влияние на обмен веществ, повышают жизненные силы организма. Интересно – подтверждают ли это отечественные научные исследования?"

Л. Василенко, Челябинск

Кремы и лосьоны, бальзамы и шампуни, мази и грязи, самые разнообразные по составу капсулы пищевых добавок с маркой израильской фирмы "Dr. Nona International Ltd" на российском рынке уже третий год. Продукция пользуется спросом и не только сохраняет, но и укрепляет свои позиции.

Прежде всего работает на имидж уникальное сочетание в рецептуре каждого препарата природных терапевтических средств. Это ароматические масла, экстракты, вытяжки из лекарственных растений, известных своими целебными свойствами со времен Древнего Китая и Египта, и соли Мертвого моря, медицинское использование которых также исчисляется тысячами лет.

Оригинальная технология ("ноу-хау" фирмы "Dr. Nona International Ltd") обеспечивает получение специального биоорганоминерального комплекса – композиции, удивительным образом сочетающей в себе дары флоры, морской стихии и тончайшего французского аромата (отдушки из страны – законодательницы моды и духов).

Вся продукция "Dr. Nona International Ltd" сертифицирована – получила путевку в жизнь, как того требует

"буква закона", из рук экспертов московского Института красоты и Института питания РАМН. Проведена и более широкая научная апробация.

Свое заключение об эффективности и целесообразности использования препаратов "Dr. Nona" дали специалисты Медицинского радиологического научного центра РАМН, Центрального института травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова, научно-практического центра термических поражений Института хирургии имени А. В. Вишневского, ВНИИ физической культуры, Онкологического научного центра имени Н. Н. Блохина, НИИ авиационной и космической медицины, Московского медицинского стоматологического института, Института химической физики РАН, НИИ детской гематологии, Института ревматологии РАМН, НИИ нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко РАМН, кафедры эндокринологии Российской академии последипломного образования.

Препараты лечебной косметики, разработанные на основе фитоминеральной композиции, позаимствованной из глубины веков, имеют показатель кислотности (pH), близкий к естественному. Они очищают, питают, смягчают, увлажняют кожу, не вызывая ее раздражения. Проникая сквозь верхний слой, усиливают микроциркуляцию крови и лим-

фы в ее покровах – тонизируют, укрепляют иммунитет нашей мантии.

Что же касается пищевых добавок, то, по мнению специалистов, входящие в их состав биологически активные компоненты растений, комплекс витаминов, антиоксиданты способствуют укреплению клеточных структур органов и тканей организма, помогают ему с меньшими потерями преодолевать всевозможные стрессовые ситуации.

Прием капсул с пищевыми добавками одновременно с использованием косметических средств ослабляет неблагоприятное воздействие экологических факторов на кожу, а как дополнение к необходимому в каждом конкретном случае медикаментозному лечению повышает эффективность терапии. Клинические данные свидетельствуют о сокращении сроков лечения и реабилитации больных: быстрее рубцуются тяжелые ожоги, снижается болезненность суставов и увеличивается их подвижность после ортопедических операций, снимается утренний синдром скованности у ревматиков... Появилась еще одна возможность облегчить последствия таких агрессивных процедур, как химиотерапия, улучшить качество жизни страдающих онкологическими заболеваниями.

Учитывая большой интерес специалистов к этим препаратам, Министерство здравоохранения РФ и Российская академия медицинских наук проводят в декабре нынешнего года международную научно-практическую конференцию. На ней ученые не только поделятся накопленным опытом, но и намечают новые перспективы использования продукции фирмы "Dr. Nona International Ltd".

С. П. ЯРМОНЕНКО,
профессор



"В наш город на рынок частенько приезжает машина, торгующая подержанной одеждой. Говорят, это гуманитарная помощь. Моя подруга одевается на барахолке, а я побаиваюсь. Объясните, не опасно ли приобретать ношенные вещи?"

Катя М., Московская область

"SECOND HAND"

Вещи, как правило, неплохие, которые в качестве гуманитарной помощи или за ненадобностью сдают американцы и европейцы предприимчивым дельцам из России, сбывают у нас по небывало низким, бросовым ценам. Не комплексуйте и не смущайтесь – на Западе молодежь без стеснения одевается в магазинах "second hand". Например, среди молодых немцев в возрасте от 16 до 30 лет каждый второй считает покупку одежды б/у обычным и даже приятным делом.

Очередное поветрие моды – дорогие, но потертые, слегка поношенные вещи в стиле "богатая бедность" сделали эти магазины сегодня еще более популярными. Вещи, продающиеся в них, проходят специальную санитарную обработку. И все же не будет лишним, если вы свое приобретение из "second hand", принеся

домой, сразу же с особым тщанием постираете и прополощите, а затем просушите на сквознячке и солнышке. Обязательно прогладите одежду горячим утюгом с изнанки, особенно тщательно отутюживая швы.

С. ПОЛТЕВА

"Купила на рынке тушь. Утром покрасилась, а вечером уже не знала, что делать. Глаза отекли, покраснели, стали слезиться и чесаться. Но ведь тушь-то – ФРАНЦУЗСКАЯ!"

Ангелина М., Саратов

ДЕШЕВО и СЕРДИТО?

Рынок – лучшее место для сбыта низкопробных кремов, туши, губной помады. При покупке косметики не обольщайтесь броскими надписями на красивой этикетке. Возможно, за ней скрывается подделка. Стоит ли гнаться за дешевизной? Здоровье-то дороже. А при такой экономии недолго приобрести конъюнктивит, аллергию, испортить зрение, а ресницы и вовсе потерять.

Поэтому не стесняйтесь: у лоточников да и у продавцов в магазинах обязательно спрашивайте сертификат качества. Только он гарантиру-

ет: продукция прошла положенный контроль и испытания.

Но лучше всего пользоваться гипоаллергенной косметикой, которая бывает в продаже в специализированных отделах магазинов.

Покупая жидкую тушь для ресниц даже в фирменном магазине, следите, чтобы баллончик не был распечатан, тем более вскрыт. Каждая манипуляция с его открыванием грозит "заселением" туши микроорганизмами, которыми буквально кишит окружающая среда. Внутри баллончика все эти "бактерии" чувствуют себя превосходно и с нетерпением ждут момента переселения на ваши ресницы.

Тушь, как и полотенце, – вещь сугубо личная.

Экономить ее не стоит. Ведь каждые 4, максимум 6 месяцев ее все равно надо менять, даже если не использовали до конца. Размножившаяся патогенная микрофлора даже в фирменной гипоаллергенной туши может вызвать конъюнктивит, другие глазные болезни.

Если глаза покраснели, начали слезиться, чесаться, попробуйте в качестве "скорой помощи" гидрокортизоновую мазь. У вас ее нет? Прибегните к бабушкиным средствам – примочке из спитого чая или тертого сырого картофеля. Не поможет – обязательно покажитесь врачу.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Сама природа заботится о вас

Не секрет, что только ухоженные здоровые и красивые волосы делают женщину по-настоящему привлекательной и эффектной. Как же этого добиться? Проблема выбора хорошего средства для мытья волос даже при достаточно широком ассортименте все же остается. Сегодня мы познакомим вас с шампунями XXI века.

Врачи-диетологи давно установили: гораздо полезнее есть овощи и фрукты, выросшие на той земле, где живешь: сконцентрированные в них родные "соки" и полезные вещества лучше усваиваются. Это с полным правом можно отнести и к всевозможным средствам для омоложения кожи и ухода за волосами. Вряд ли стоит сомневаться, что для нас эффективнее те, которые созданы на основе растений среднерусской полосы, а не заморских трав с примесью химических добавок.

Кстати, относительно недавно специалисты косметологических лабораторий выявили благотворные свойства полисахаридов, жирных кислот и ряда других веществ. Стали их синтезировать, искать аналоги в природе и обнаружили фантастическую концентрацию этих веществ в... обыкновенном лопухе. Впрочем, стоит ли удивляться: именно настойку лопуха наши прабабушки использовали для укрепления корней волос.

Не ведая, что такое витамин F, они с помощью репейника справились с перхотью, знали, как вымыть голову без иссушающего мыла. Вспомните, чем холили свои роскошные косы русские красавицы? Распаривали в липовом ушате березовые и

крапивные веники и ополаскивали волосы в этом настое. Так стоит ли пренебрегать колоссальным опытом предков?

Воспользуемся им с косметикой фирмы "Green Mama". Это поможет решить проблемы, связанные с уходом за волосами.

Продукция фирмы имеет успех у мужчин и женщин многих стран Европы. Специалисты "Green Mama" создали специальную лечебно-оздоровительную серию "Формула тайги". В нее входят несколько шампуней и ополаскивателей для различного типа волос. В качестве активных компонентов используют щедрые дары отечественной флоры. Нормальным волосам подойдет шампунь "Береза и земляника", сухим и ломким – "Облепиха и липовый цвет", жирным – "Смородина и крапива", тем, у кого перхоть, – "Репейник и лесная вишня".

Оживить цвет волос, усилить их блеск помогут специальные ополаскиватели. Если ваши волосы **сухие** или **нормальные**, воспользуйтесь бальзамом-кондиционером "Облепиха и репейник". Он подлечит их, поможет восстановить естественный жировой и водный баланс, сделает более пышными, облегчит расчесывание, снимет статическое электричество. **Жирные** волосы будут выглядеть живее, ярче и здоровее после бальзама-кондиционера "Китайский лимонник и календула", стимулирующего кровообращение, улучшающего питание, способствующего росту волос.

На какой бы продукции фирмы вы ни остановили свой выбор, не пожалейте: родная природа не подведет. Подробную инструкцию о каждом средстве "Green Mama" читайте на упаковках изделий фирмы.



Приобрести эту природную косметику можно во многих московских магазинах, но если вы хотите получить консультацию косметолога, посетите:

* Универмаг "Сотый" (3-й этаж), ст. м. "Пролетарская";

* ГУМ (2-я линия, 2-й этаж), салон "Шарм, здоровье, красота";

* магазин "Парфюмерия", ул. Старый Арбат, 4.

Справки по тел.: (095) 764-94-73

"Green Mama"
желает всем красоты и здоровья!

Модная гамма Perfection L'OREAL сделает вас неотразимой.

Декаданс ваших глаз

В ожидании праздника продумывается все: меню, платье, прическа... А о макияже к новому торжеству вы уже подумали?

Он задает тон, создает образ, настроение, поэтому обязательно должен быть современным, а значит, модным. Каким именно?

Слово – директору Московского клуба визажистов Ларисе ВЫБОРНОЙ.



— Ведущие визажисты, разрабатывая декоративную косметику сезона, отталкиваются от тех тонов, которые преобладают не только в costume, но и в природе. Зимой они более насыщены, густы, несказанно яркие и выразительны: отсвечивают золотистой охрой, коричневым, темно-зеленым, густо-синим... Не случайно в новой осенне-зимней коллекции практически всех фирм — законодательниц модного макияжа из Франции, Англии, США делается акцент на яркие тона. Они радуют, вступают в игру с естественным природным цветом ваших волос, глаз, взгляд становится более живым. Ну а фавориты сезона — все оттенки глубокого фиолетового (от чернильного до светло-лилового) и универсального коричневого (до самого светлого — слоновой кости), а также разнообразные переливы оранжевого.

Предвижу ваши возражения: уж очень это отличается от нашего представления о белой, серебристо-блестящей матушке-зиме!

Увы, “мешает жить Париж”... Остается уповать на то, что в одном из следующих сезонов диктаторы моды вдохновятся русскими снегами. И тогда не мы — француженки да англичанки будем приспосабливаться к новым веяниям сезона. А пока нам придется равняться на столицу моды.

Как же модными оттенками распорядиться? Это зависит от вашего мастерства, умения орудовать кисточкой, фантазии и вкуса. Допустимо смешивать, хорошо растушевывая, 2, 3, 4, даже 5 оттенков. Роскошный макияж предполагает золотисто-фиолетовое сочетание.

Если добавить к фиолетовому тону беловато-холодные, серебристые или голубоватые, получится более современное, остро модное звучание — авангардный макияж.

Мелодии Востока просматриваются при сочетании фиолетового со всеми оттенками салатного и зеленых цветов.

В характере макияжа видна тенденция возвращения к образам, известным по картинам “серебряного века”. Этаким декаданс. Мистическая мягкость и царское величие, которые сродни взгляду врубелевской “Царевны-лебедь”...

Самый модный вечерний макияж век — заметный, бросающийся. Чем выше он поднимается до бровей, тем более торжественен. А чтобы взгляд казался томным, надо обязательно окрашивать все верхнюю (неподвижную) часть века вплоть до линии, соединяющей уголок глаза и начало брови.

Что касается формы глаза, ее можно сделать круглой, чуть-чуть удлинить. Но учтите: взгляд лани или Шахерезады сегодня не актуален.

Бровь тонкая, аккуратная, без резких изгибов. Ее можно подкрасить, не выходя за границы естественных линий, тушью, отдавая дань моде, — фиолетово-зеленой, бронзовой.

Самая актуальная помада — темная: фиолетовая и коричневая. Последняя писк — блестящие губы, так называемый мокрый блеск.

Добиться эффекта нетрудно. Все фирмы декоративной косметики предлагают матовую губную помаду и совершенно новый, качественный блеск. Бесцветный или розоватый, он сам по себе хорошо держится на губах. Наложив поверх помады, он не растворяет ее, не расплывается, прекрасно держится в течение дня.

Совет профессионала российским модницам

Если вам предстоит свидание на свежем воздухе, в зимний пасмурный день с его ранними сумерками, выберите более живые, естественные тона. Это, кстати, относится и к повседневному макияжу. Осуществить такую замену легко, не покидая колеи моды. Каждая фирма на базе одной коллекции разрабатывает несколько вариантов макияжа на все случаи жизни. Естественно, тема макияжа — темно-фиолетово-коричневая цветовая гамма сохраняется. Меняется интенсивность тона. Но именно это и позволяет легко перевести макияж с “тяжелого” (супермодного или вечернего) в спокойный дневной — тот, который вам больше идет.



В новогоднюю ночь с ее танцами до упада и прогулками под снежком непременно используйте водостойкую тушь для ресниц и стойкую помаду для губ, чтобы после каждого бокала шампанского не прорисовывать их заново.



Вас “губит” фиолетовый цвет? Смело используйте другие — синие, зеленые тона.

Если молоды, без опаски наносите яркий колер.

Когда же вам за... — прикиньте, не прибавит ли вам излишняя пышность цвета возраст. Может, стоит поступиться “остротой моды” и приглушить макияж во имя молодости?

Более яркой и насыщенной должна быть только одна деталь макияжа: или фиолетовая темная экстравагантная помада, или хорошо растушеванная трехцветная радуга теней.

Подготовила Наталия САВИНА





СИТИ ДЖЕМ: ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Писк моды в танцевальной аэробике – "sity jam", что означает "городская смесь". Это новое течение, так органично влившееся в фитнес-спорт 90-х годов, сразу завоевало любовь всех приверженцев здорового стиля жизни от 10 до 45 лет и стало особенно популярным среди молодежи. Наверное, потому, что во время тренировки можно не только ударно поработать над своим телом, но и отлично повеселиться.

Что дает сити джем?

Для тела:

- ❖ крепкую сердечно-сосудистую систему
- ❖ выносливость
- ❖ эластичные мышцы
- ❖ развитое чувство координации

Для ума:

- ❖ умение сосредоточиваться, концентрировать внимание
- ❖ хорошую память
- ❖ прекрасное чувство ритма
- ❖ умение четко ориентироваться в пространстве

Для души:

- ❖ уверенность в себе
- ❖ умение расслабляться
- ❖ чувство единения с коллективом

Хотите добиться таких результатов, к тому же стать неуязвимыми для стресса и сбросить лишние килограммы, причем сделать это легко, весело, с удовольствием? Смело присоединяйтесь к многочисленному пока у нас, но с каждым днем растущему танцевальному ансамблю поклонников сити джема!

Что вам понадобится?

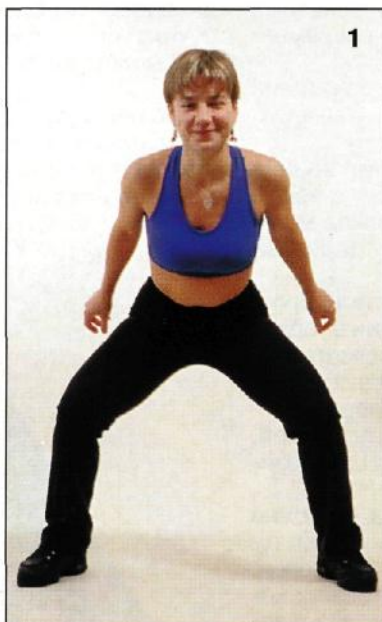
- ❖ удобная обувь (кстати, самая лучшая для таких занятий – специальная обувь Reebok City Jam)

❖ свободная, не стесняющая движений одежда ярких, даже немного кричащих цветов, которые создадут отличное настроение и разбудят творческую фантазию

❖ любая современная музыка на ваш вкус – от спокойных мелодий до ударных ритмов. Прекрасно подойдет подстегивающий рэп (112 уд/мин) или более медленный хип-хоп (90 уд/мин).

Внимательно изучите рекомендации тренера спортивного клуба "Микс-класс" Натальи СОКОЛОВОЙ, отработайте движения в медленном темпе. Очень скоро вы их запомните, они станут для вас естественными, исчезнут неловкость и неуклюжесть – и тогда танцуйте на здоровье!

Начните с 4 базовых элементов сити джема. Каждое выполняйте строго на счет 1–8.



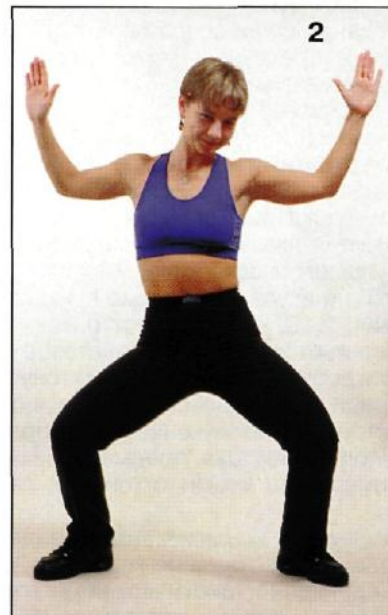
"Шаг пантеры". 1 – присев, сделайте правой ногой широкий шаг в сторону (фото 1).

2 – приставьте левую ногу.

3–4 – то же, начиная с левой ноги.

5 – шаг вправо, колени согнуты, поднимите вверх согнутую руку.

6 – то же – для левой руки, левой ногой притопнув почти на месте (фото 2).



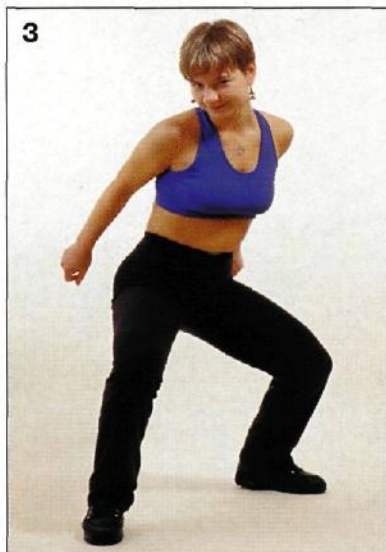
7–8 – слегка присядьте, руки разведите в стороны, выполните движение коленями внутрь и наружу, руки опустите на бедра.

"По диагонали". 1 – присев, сделайте правой ногой широкий шаг по диагонали: вправо вперед. Руки расслаблены и помогают движению (фото 3).

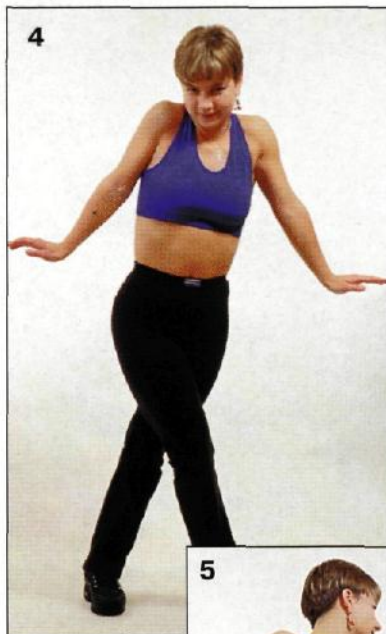
2 – приставьте левую ногу.

3–4 – то же, начиная с левой ноги.

5–8 – в обратном порядке возвратитесь назад.



"Полный оборот". Каждый шаг сопровождайте свободным движением плеч то вверх, то вниз.
1 – шаг правой ногой влево вперед (фото 4).

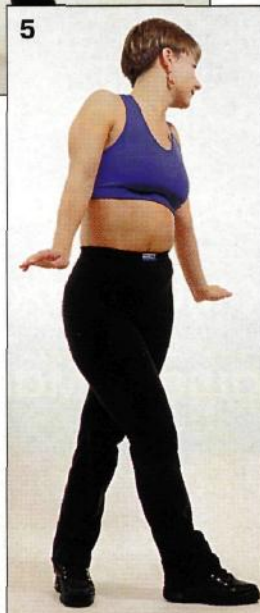


2 – шаг левой ногой влево.

3 – возвратите правую ногу назад вправо.

4 – поставьте левую ногу.

5 – шаг правой ногой влево, одновременно разворачивая ступню и туловище на 90° (фото 5).



6 – продолжите разворот до 180° и притопните левой ногой.

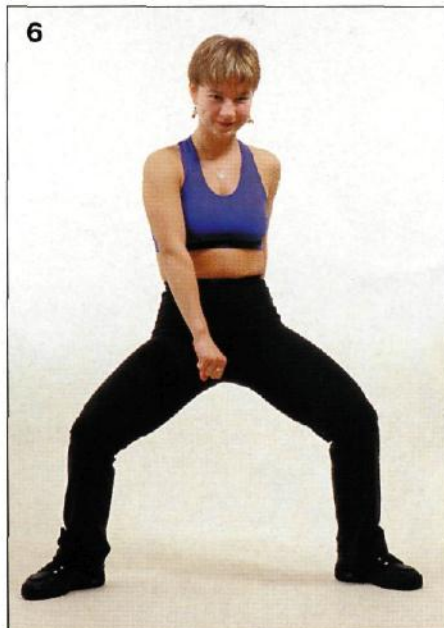
7–8 – повторите движения 5–6 и сделайте полный оборот.

"Прыжки и скольжения". Из положения "ноги врозь" прыжком поставьте их на счет 1 – скрестно, 2 – врозь, 3 – вместе. Не отрывая ног от пола, разведите их в стороны, продвигая на счет 4 – пятку, 5 – носок, 6 – ляжку, 7 – носок, одновременно присядьте, разведя колени в стороны, руки, сжатые в кулак, чуть согнуты, правая спереди, левая – сзади (фото 6). 8 – прыжком поставьте ноги вместе, помогая руками.

Как и любой разновидности аэробики, сити джему необходимо уделять по 45 минут 3 раза в неделю либо 2 раза по часу.

Следите за пульсом. Вы тренируетесь с наиболее эффективной и полезной оздоровительной нагрузкой (60–75% от предельной), если во время занятий ваш пульс укладывается в четкие рамки. Для каждого они индивидуальны. Узнайте их из таблицы, найдя свой возраст и пульс в спокойном состоянии (измерять его лучше утром, не вставая с постели). Две цифры, которые вы отыщете, и есть нижняя и верхняя границы вашего тренировочного пульса. Удары подсчитаны за 10 секунд – именно на это короткое время вы сможете прервать тренировку и без проблем измерить свой пульс, не боясь его "растерять" (см. табл.).

Тому, кто давно не занимался спортом, мало двигается или имеет избыточный вес, стоит придерживаться нижней границы пульса.



Если пульс "зашкаливает", снизьте интенсивность тренировки. Если же вовсе не участился, остался ровным, смело наращивайте темп и увеличивайте нагрузку.

То, что вы узнали о сити джеме, должно лишь разбудить желание заниматься. Остальное – дело вашей фантазии. Не бойтесь экспериментировать со стилем, элементами движения, музыкальным оформлением! Творите свой сити джем, учитывая индивидуальные способности, возможности, физическую форму. Нащупайте ритм и двигайтесь ему в такт. Танцуйте больше и активнее, все пластичнее и грациознее. С каждой танцевальной тренировкой становитесь прекраснее и душой, и телом!

Возраст (полных лет)	Пульс в покое (ударов в минуту)								
	50	55	60	65	70	75	80	85	90
15	24–28	24–27	25–28	25–28	25–29	26–29	26–29	26–29	27–29
20	23–27	23–27	24–28	25–28	25–28	25–28	25–28	26–29	26–29
25	23–26	23–27	24–27	24–27	24–27	25–28	25–28	25–28	26–28
30	22–26	23–26	23–26	23–26	24–27	24–27	24–27	25–27	25–28
35	22–25	22–25	23–26	23–26	23–26	24–26	24–26	24–27	25–27
40	21–25	21–24	22–25	22–25	23–25	23–25	23–26	24–26	24–26
45	21–24	21–24	21–24	21–24	22–25	23–25	23–25	23–25	23–26
50	20–23	21–24	21–24	21–24	22–24	22–25	22–25	23–25	23–25
55	20–23	20–23	20–23	21–23	21–24	21–24	22–24	22–24	22–24
60	19–22	20–22	20–22	20–23	21–24	21–23	21–23	22–24	22–24
65	19–21	19–22	19–22	20–22	20–22	20–23	21–23	21–23	21–23
70	18–21	19–21	19–21	19–21	20–22	20–22	20–22	21–22	21–22
75	18–20	18–20	18–21	19–21	19–21	19–21	20–21	20–22	20–22
80	17–20	18–20	18–20	18–20	19–21	19–21	19–21	20–21	20–21



**Ваша любовь и
здоровое питание –
это самое важное
для Вашего малыша.**

Выбирая “Данон”, Вы выбираете здоровье Вашего ребенка!

Первые три года жизни ребенка – это период его наиболее интенсивного развития, когда закладываются основы нормального функционирования организма – того, что мы называем Здоровьем. За это время рост ребенка увеличивается вдвое, а объем его головного мозга – втрое. Вот почему так важно на этом этапе жизни правильно выбрать питание для Вашего малыша. Ведь оно послужит фундаментом его здоровья на всю жизнь.

На протяжении почти 100 лет специалистами фирмы Данон в тесном сотрудничестве с медиками Франции производится высококачественное детское питание. Вся продукция Данон проходит до ста пятидесяти этапов контроля, что обеспечивает ее качество, признанное во всем мире.

Сегодня и в России Данон предлагает питание для Ваших детей. Продукция Данон получила признание педиатров нашей страны и рекомендована Институтом Питания Российской Академии Медицинских Наук. Детское питание Данон – это здоровье Вашего ребенка!



Разминка между делом

Чтобы с вами этого не случилось, всегда сохраняйте правильную осанку – согбенная, круглая спина ведет к перегрузке хрящевых дисков позвоночника. Старайтесь все работы, которые занимают больше 15 минут, делать стоя – это наиболее естественная поза, сидеть гораздо вреднее. Если же привыкли сидеть, позаботьтесь, чтобы руки не были на вису и не уставали, а для этого выберите сиденье повыше.

Возьмите за правило любую домашнюю работу всегда сопровождать небольшой разминкой. Упражнения можете подбирать произвольно, но лучше освойте те, которые предлагает кандидат медицинских наук **В. А. ЧЕЛНОВ**.

В роли домохозяйки понемногу пробуют себя все. Но кто-то, махнув рукой на чистоту и порядок, уходит со сцены, не выдержав трудностей, кто-то героически продолжает “играть”, стиснув зубы. Такова работа по дому, изнуряющая своей монотонностью, требующая ежедневных титанических усилий и, увы, не дающая ощутимых долгосрочных результатов. Если вы к тому же привыкли выполнять ее добросовестно, участь ваша печальна: вынужденные неудобные позы, однообразные, сотни раз на дню повторяемые движения со временем отрицательно скажутся на состоянии кровеносной системы, мышц, позвоночника – на здоровье в целом.



фото М. Шабалина

СТИРКА. Если с этой трудоемкой работой справляется машина, вам повезло. Если нет и вы стираете по старинке – в тазике, ваша спина и руки раза два в неделю подвергаются серьезному испытанию и большой нагрузке.

Советы опытной домохозяйки

Не копите белье, стирайте часто, но понемногу. Таз ставьте на высокую – вровень с поясом табуретку, чтобы низко не наклоняться. Ваша поясница не пострадает от напряжения при наклоне, если вы туго обмотаете вокруг нее специальный пояс (длина – 3 м, ширина – 20 см), который можно сшить из полотенец.

Но даже соблюдая все правила, через полчаса вы наверняка начнете вздыхать о тяжелой доле прачки. Значит необходимо отвлечься, размять затекшую поясницу, восстановить кровообращение, дать отдых рукам, снять перенапряжение в локтевых суставах. Упражнения можете выполнять несколько раз во время стирки, не отходя от ванной, чтобы, отдохнув, вновь приняться за работу.

❖ Положите руки спереди на бедра, наклонитесь вперед 5–10 раз. Теперь руки на пояснице. Выполните 5–10 наклонов назад.

❖ Руки вытяните вверх, потрясите кистями, всем телом потянитесь вверх на носках (3–5 раз).

❖ Руки на пояс. Вращайте плечевыми суставами 5–10 раз вперед, столько же – назад. Сделайте по 5–10 круговых движений локтями вперед и назад.

❖ Неглубоко присядьте, держась за край ванны, чувствуя, как растягиваются застывшие в неподвижности мышцы спины (3–5 раз).

МЫТЬЕ ПОСУДЫ. Переходим на кухню. Здесь вас поджидает гора посуды? Не беда. Вы быстро справитесь с обязанностями посудомойки и не устанете, если будете ставить то одну, то другую ногу на невысокую скамеечку – так вы сможете сохранить правильную осанку и уберечь от травм позвоночник.

Советы опытной домохозяйки

Решили почистить раковину? Зафиксируйте положение тела, чтобы нагрузка была меньше, свободной рукой обопритесь о край раковины.

Итак, посуду вымыта. Приступим к упрощениям.

❖ Стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Повращайте тазом то в одну, то в другую сторону (5–10 раз).

❖ Руки вдоль туловища. Выдвиньте таз вперед, напрягая мышцы ягодиц (8–10 раз).

❖ Руки на пояс. Повернув корпус влево, поднимите правую руку вверх, усиливая эффект скручивания, затем поменяйте руки местами (8–10 раз).

❖ Встаньте на четвереньки. Спину выгните, с силой уперевшись руками в пол. Это положение удерживайте 5–7 секунд (5 раз).

УБОРКА. Подметать и мыть полы – занятие не из приятных. Венику и тряпке предпочтите пылесос, в крайнем случае щетку или швабру с длинной (до пояса) ручкой. Собираясь вытереть пыль под диваном, шкафом, на нагибайтесь, чтобы не повредить межпозвонковые диски, на которые в это время выпадает огромная нагрузка. Лучше встаньте на четвереньки, опираясь одной рукой и коленями о пол. При этом вес тела распределится равномерно.

Советы опытной домохозяйки

Если при уборке хотите добраться до самых укромных уголков и для этого переставляете кресла или тянетесь вверх, вытирая пыль со шкафа, непосредственно перед движением сделайте глубокий вдох и ненадолго задержите дыхание. Поднимая тяжести, спину не сгибайте и не наклоняйтесь. Слегка присядьте и оторвите носу от пола, держа ее как можно ближе к телу.

Устали? Разомнитесь, чтобы снять утомление. Каждое упражнение повторите не менее 5 раз.

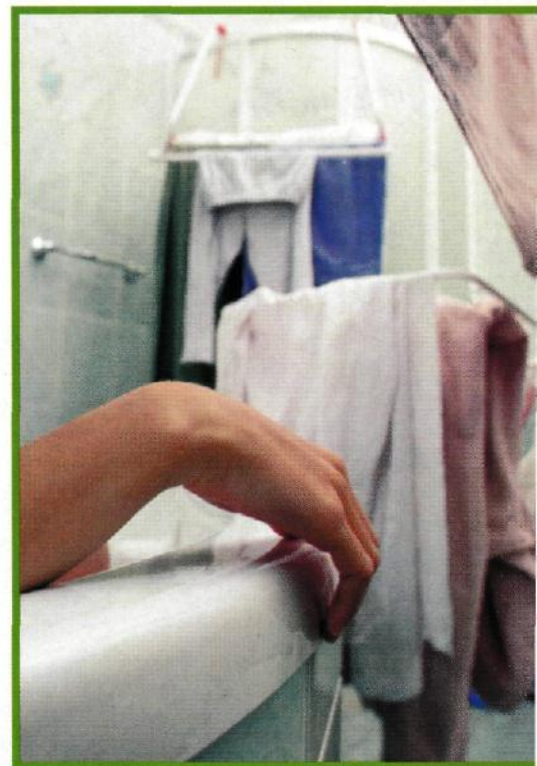
❖ Сидя на коленях, сложитесь как перочинный ножик, напрягите мышцы и оставайтесь в этой позе 5–7 секунд.

❖ Стоя на четвереньках, поднимите правую руку вверх, потянитесь с силой в течение 5 секунд, затем положение рук поменяйте.

❖ Лежа на животе, обопритесь о кисти рук под грудью, прогнитесь. Такое положение удерживайте 10 секунд.

❖ Лежа на спине, слегка приподнимайте таз.

Теперь, когда все дела переделаны, примите горячую ванну (если нет противопоказаний). Сядьте в воду по пояс и выполните нехитрое упражнение: наклонитесь чуть вперед и перебирайте пальцами по голням, не сгибая коленей. Коснувшись ступней, сохра-



ните эту позу в течение 3–5 секунд. Разогнувшись, расслабьтесь и глубоко вдохните. Повторите упражнение в медленном темпе 3–5 раз.

Главное, чтобы разминка «между делом» стала для вас такой же привычной и доведенной до автоматизма, как изо дня в день повторяемые и выученные наизусть операции домашних работ. И тогда нудные обязанности превратятся в приятные хлопоты по дому.

Порядок в доме наводила домохозяйка Елена ЯГУНОВА

КАПУСТНИК

Капуста
поддерживает
бодрость
и веселье,
спокойное
состояние
духа.

Пифагор



В Древнем Египте капусту подавали как большое лакомство – в конце обеда на десерт. В Древней Греции считали даром богов: по легенде она чудесным образом проросла из слез фракийского царя, по-отечески отлупленного самим Зевсом за какую-то провинность.

Рецепт на капустном листе
"Съешь капусту перед питьем – не опьянеешь, съешь после – разгонишь хмель", – считали древнегреческие целители. Этим овощем они весьма успешно лечили болезни печени, бессонницу. Кашицей из мелко порубленного кочана и капустным соком врачевали раны и нарывы. Современные ученые установили: своими бактерицидными свойствами капуста обязана содержащемуся в ней веществу – лизоциму.

На Руси овощ уважали не меньше, чем в Греции. У капусты появилась даже своя покровительница – Арина-рассадница. Ее день – 18 мая считается самым подходящим для посадки капустной рассады в грунт. В древних рукописях XI–XII веков уже упоминаются и сама капуста, и особые огороды, где она возделывалась, – капустники. Так же во многих губерниях называлась шинковка кочанов для квашения "всем миром" с непрерывными после работы хороводами, песнями, угощением пирогами с капустой. К слову сказать, первыми квасить капусту стали именно славяне и научили этому другие европейские народы.

На нашем капустнике собралась почти вся капустная семья – одна из почтеннейших в овощном мире. Все виды капусты – родственные души, их объединяют общие "фамильные" черты:

– **высокое содержание витамина С** (аскорбиновой кислоты), от которого зависит жизненный тонус, настроение, работоспособность, ясность мысли, иммунитет;

– **низкая калорийность**, что делает капусту особенно желанной в рационе всех, кто стремится похудеть – она и любые блюда из нее прекрасно вписываются в разгрузочные диеты;

– **большое количество клетчатки** – она заполняет желудок, чем надолго создает ощущение сыто-

сти, к тому же активизирует работу желудочно-кишечного тракта, помогает избавиться от запоров и избытка холестерина.

ОГОРОДНАЯ БАРЫНЯ

Очевидно, за белизну внутренних листьев и солидный вес – до 15 кг! – прозвали так белокочанную капусту.

Ее прелести:

- ❖ Хранить белокочанную можно хоть до нового урожая.
- ❖ Витамин С в ней не меньше, чем в апельсинах и миногах. Причем достался "барыне" аскорбиноген – самый устойчивый вид витамина. Он не разрушается даже при варке! В квашеной капусте треть его сохраняется до весны, чем ни один другой овощ и фрукт похвастаться не может.
- ❖ Именно из белокочанной капусты выделен уникальный витамин U – надежный защитник от обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ❖ "Барыня" может похвастаться высоким (в сравнении с другими видами капусты) содержанием натрия и железа.
- ❖ Хотя вес кочана немал, калорийность белокочанной капусты в ее многочисленном семействе самая низкая (в 100 г не больше 27 ккал, в квашеной – в 2 раза меньше!). А еще есть в капусте виннокаменная кислота, которая тормозит процесс отложения жиров. Следите за своим весом, хотите избавиться от лишних килограммов? Начинайте трапезу с большого капустного листа.

Рецепт на капустном листе

Капустный сок поможет улучшить пищеварение, избавиться от тошноты, изжоги, запора. Достаточно 2–3 раза в день выпивать по 1/2 стакана теплого сока перед едой. Сок квашеной капусты, который так богат молочной кислотой, полезен больным сахарным диабетом. Смолотая на мясорубке капуста в смеси с яичным белком – неплохое средство от ожогов, язв и гнойных ран.

КРАСНОКОЧАННАЯ ДЕВИЦА

Любима в Дании, Нидерландах, Чехии. Кочаны ее меньше белокочанной – не больше 5 кг, но плотнее. Если у вас есть погреб,

не раздумывая поселите в него краснокочную красотку. Холода этой капусте нипочем, она меньше, чем все остальные, подвержена порче и потому прекрасно хранится зимой.

Ее прелести:

- ❖ Кальция, полезного для наших косточек, в ней больше, чем в других видах. Не обделена она бета-каротином и калием.
- ❖ Фитонциды красной капусты не дают развиваться туберкулезной палочке.
- ❖ Цианидин, содержащийся в ней, обладает сходным действием с витамином PP, предотвращающим сосудистые заболевания. Своим цветом капуста в большой степени обязана именно ему. А особые вещества – антоцианы, которые дарят ей богатство оттенков: пурпурного, багрового, фиолетового, устраняют вредное воздействие радиации.

Рецепт на капустном листе

Из этой капусты лучше делать салаты. Нашинкуйте 700 г капусты (на 5 порций), чуть-чуть посолите, перетрите руками, пока она не станет мягкой, добавьте сок лимона, чайную ложку сахарного песка, 2 столовые ложки растительного масла, перемешайте. Через несколько минут капуста станет ярко-красной. Салат готов.

НЕЖЕНКА В ГОФРЕ

Савойскую капусту выращивают в основном во Франции и Англии. От белокочанной простушки ее отличают наряд – гофрированные, пузырчатоморщинистые листья разных оттенков зеленого, более нежные вкус и консистенция.

Ее прелести:

- ❖ В ней сравнительно высокое содержание белка.
- ❖ Есть особые вещества, стимулирующие рост организма, поэтому савойская особенно полезна детям и подросткам.

Рецепты на капустном листе

Из "неженки" получаются прекрасные "воздушные" свежие салаты, начинка для пирогов. Голубцы из савойской капусты в отличие от белокочанной не будут хрустеть на зубах.

ЦВЕТНАЯ ГОЛОВУШКА

В России эту капусту стали выращивать при Екатерине II, подавали на обедах, устраиваемых

знаменитыми вельможами, например, Потемкиным, как экзотический деликатес. Свою избранность она утратила лишь в XIX веке. В пищу годится головка, образованная из сросшихся неразвитых цветочных побегов. Мы привыкли видеть ее блондинкой, но бывает она желтой, зеленой, даже фиолетовой. Гурманы считают этот вид вкуснее других. Недаром практичные англичане говорят: "Лучшие из цветов – цветы капусты".

Ее прелести:

- ❖ Сравнительно много железа, фосфора, витаминов B_1 и B_2 .
- ❖ Калорийность почти такая же низкая, как у белокочанной капусты.
- ❖ Вкусна и питательна в любом виде.

Рецепт на капустном листе

Суп-пюре из цветной капусты с желтками можно есть даже больным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Капусту потушите на сливочном масле под крышкой. Протрите и залейте овощным или мясным бульоном (больным – только некрепким овощным), заправьте поджаренной на масле мукой. Вареные желтки разотрите со сметаной или сливками и, помешивая, влейте в слегка остывший суп перед подачей на стол. На 5 порций: 500 г капусты, 1,5 л бульона, 50 г сливочного масла, столовая ложка муки, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или сливок, соль по вкусу.

СПАРЖЕВАЯ СЕСТРИЦА, ИЛИ БРОККОЛИ

Это один из подвидов цветной капусты. Брокколи бывает ветвистой – едят молодые и толстые мясистые побеги, их можно замораживать для длительного хранения, и головчатой – небольшие рыхлые кочешки, очень быстро увядающие, поэтому их надо использовать в течение 1–2 дней. Она бывает зеленой, лимонно-желтой или красно-коричневой – эта особенно ценится гурманами.

Ее прелести:

- ❖ По пищевой и диетической ценности брокколи значительно превосходит ближайшую родственницу – цветную капусту. В ней в 1,5 раза больше белка, в 2 раза – минеральных солей, богаче она аскорбиновой кислотой, бета-каротином.



- ❖ На Западе ее считают одним из самых эффективных средств профилактики атеросклероза.
- ❖ Капуста брокколи способна выводить из организма радиоактивные вещества.

Рецепт на капустном листе

Хороша брокколи сырая, отварная, консервированная, как отдельное блюдо, гарнир к мясу, рыбе или заправка для супов. Замороженные веточки брокколи отварите в подсоленной воде, обваляйте в сухарях и пожарьте со сливочным маслом. Свежие потушите со сметаной – за уши родных не оттянете.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КУЗИНА

Кочанчики темно-зеленого цвета размером от грецкого ореха до куриного яйца в особом почете у голландцев и англичан. Но и в России любят брюссельскую капусту.

Ее прелести:

- ❖ У брюссельской самое большое приданое: в этом виде капусты больше, чем в других, бета-каротина, который в организме человека преобразуется в витамин А, витаминов B_1 и B_2 , магния, фосфора. Много в ней витамина РР, железа, углеводов. В 100 г кочанчиков содержится 3–4 ежедневные нормы витамина С для человека весом 48–50 кг (это в 2 раза больше, чем в белокочанной капусте).
- ❖ Калий – ее основное богатство. Этот элемент, помогающий выводить из организма избыток жидкости, особенно нужен тем, у кого есть заболевания сердечно-сосудистой системы и почек, склонность к отекам и повышению артериального давления.

Одно "но" – калорийность этой капусты самая высокая.

Рецепт на капустном листе

Брюссельскую капусту отваривают, жарят, тушат, маринуют. Едят на первое и на второе. Ее можно сушить и замораживать. Академик Эйнштейн говорил, что куриный бульон не идет ни в какое сравнение с супом из брюссельской капусты – он намного лучше.

СЕВЕРЯНОЧКА

Кольраби – самая непритязательная в капустной семье. В России ее выращивают даже в Заполярье. Да и на вид неказиста – просто-напросто молодая кочерыжка в тонкой кожуре, но более нежная, вкусная, сочная и сладкая, чем у белокочанной капусты.

Ее прелести:

- ❖ Морозостойка и нетребовательна к почве, созревает одной из первых.
- ❖ В ней больше всего сахаров, витамина РР, много калия, фосфора, магния, железа, бета-каротина.

Рецепт на капустном листе

Лучше всего капуста в салатах, но хороша и в отварном, тушеном, жареном виде. Кольраби по-немецки (на 5 порций): нарежьте 500 г капусты соломкой, смешайте с 2 головками мелко нашинкованного репчатого лука, добавьте 3 столовые ложки растительного масла и припустите. Дайте остыть, посолите по вкусу, заправьте 4 столовыми ложками обезжиренной сметаны (или кефира), щедро посыпьте зеленью.

Внимание!

При обострении гиперацидного (с повышенной кислотностью) гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатита, энтероколита капусты, особенно свежая белокочанная и любая квашеная, противопоказана! Не увлекайтесь капустой при склонности к метеоризму: она усиливает вздутие живота.

В. А. МЕЩЕРЯКОВА,
руководитель отделения
клинической диетологии Института
питания РАМН,
В. Д. МУХИН,
заведующий кафедрой овощеводства
Тимирязевской
сельскохозяйственной академии

ЗИМНЯЯ СКАЗКА С "ЦЕПТЕРОМ"

Самое прекрасное, что есть в характере человека, — это стремление дарить близким людям счастье любви и заботы о них. И если вы никогда не упускаете возможность сделать приятное своим возлюбленным или домашним, наши советы как лучше организовать новогоднее застолье превратят его в настоящий сказочный сюрприз.

Подойдите творчески к приготовлениям праздничного вечера. От того, насколько тщательно будет продумано оформление новогоднего стола, зависит многое, если не все. Ведь роскошный стол, за которым на ужин соберется вся семья, — самое главное украшение этого праздника.

Особенно торжественно будет смотреться белоснежная или ярко-красная льняная скатерть с салфетками. Не забудьте поставить на стол свечи и композицию из живых цветов и еловых веточек. И, наконец, самое главное: благородный фарфор компании «Цептер Интернационал» — настоящее произведение искусства, для того и созданное, чтобы украсить застолье, придав ему атмосферу подлинного аристократизма.

Прислушайтесь к своему настроению, выбирая любой из сервизов «Цептера». Что вам больше нравится? Может быть, «Флора», расписанная нежной цветочной вязью, или «Трианон», украшенный таинственными геометрическими символами? Обратите внимание на «Вавилон», восхищающий миниатюрным орнаментом с изображением мифологических птиц и зверей. Ясная форма и великолепная золотая кайма «Классического золота» навсегда покорят ваше воображение. Коллекция «Цептер»-фарфора настолько обширна по стилю и разнообразию форм, что вы наверняка найдете подходящий вариант и для себя.

Живописный фарфор удачно дополняют не менее изысканные столовые приборы «Каприз», в оформлении которых проглядывают строгие линии и удлинённые пропорции средневековья.

И наконец шампанское, поданное в великолепных бокалах из набора «Жемчужина», придаст столу совершенную законченность. В его зеркальной поверхности отразится все разнообразие цветов новогоднего праздника, блеск свечей и улыбки счастливых гостей и хозяев. С торжественной «Жемчужиной» гармонирует набор для напитков «Принц», бокалы которого напоминают формой роскошные царские кубки.

Классическое завершение любой трапезы — ароматный кофе. Подайте его в восхитительном кофейном сервизе «Астра». Его чашки выполнены в форме звезды, символизирующей счастье и процветание.

Изысканная посуда «Цептер» придаст оттенок настоящего волшебства вашему праздничному застолью. Какими блюдами вы удивите долгожданных гостей? Некоторыми кулинарными секретами с вами поделится ведущий менеджер Санкт-Петербургского филиала компании «Цептер Интернационал» Лариса Игнатьева:

— От всего многотысячного коллектива нашей фирмы желаю вам, дорогие читатели, счастья и здоровья в новом году. Пусть в вашем доме всегда будут уют и благополучие. А для того чтобы этот замечательный праздник запомнился вам надолго, мы предлагаем украсить новогодний стол блюдами, приготовленными по нашим рецептам. Я уверена, что это будет настоящий сюрприз для ваших гостей!

"Мясные рулетики"

На предварительно отбитое мясо (говядина) выкладываем кусочками сало, мелко нарезанный лук, чеснок. Добавляем молотый черный перец и соль. Заворачиваем в рулетики и обжариваем на "Цептер"-сковороде. Подавать как холодным, так и горячим.

Десерт "Искушение"

Натертую на крупной терке тыкву обильно поливаем малиновым вареньем. Готовим в "Цептер"-посуде, нагрев ее до красного поля. Охлаждаем, подаем со взбитыми сливками, мороженым.

zepter
INTERNATIONAL
striving for a longer life

Москва: (095) 257-0266, 257-0370,
Санкт-Петербург: (812) 290-4658,
Екатеринбург: (3432) 74-8344,
Казань: (8432) 56-8602,
Нижний Новгород: (8312) 53-5383,
Новосибирск: (3832) 11-6376,
Ростов-на-Дону: (8632) 64-9639,
Самара: (8462) 36-0592.

PHILCO

Качество, Знаменитое на Весь Мир

Так звучит один из девизов "Philco" – американской компании, которая более 100 лет производит электробытовую и электронную технику. Надежные и экономичные холодильники, морозильные камеры, посудомоечные и стиральные машины, кухонные плиты, исключаяющие утечку газа, давно уже известны за границами Американского континента. Ими пользуются, их ценят и любят во всех уголках планеты.

Все, что имеет марку "Philco", – не просто умная и надежная конструкция, это верная "рабочая лошадка", которая не подведет, не потребует ремонта или замены многие годы и даже (представьте себе!) может быть передана по наследству. Не верится?

Увы, мы не избалованы хорошими товарами. До недавнего времени довольствовались "отхваченным" по случаю любым далеким от совершенства и изящества "монстром" отечественной индустрии. Редкие счастливчики имели возможность приобрести бытовую технику действительно мирового класса. Теперь же, когда предложение опережает спрос, возникла другая проблема: как сориентироваться, выбрать надежного, все умеющего помощника? Ведь хочется иметь в доме радость, а не "головную боль" от постоянно возникающих вопросов: где, как и, наконец, за сколько починить вдруг потекший холодильник или переставшую работать стиральную машину?

Бывшему сотруднику ООН А. Андрееву в этом плане повезло. В далеком 1967 году купил он в элитной (а как иначе назовешь магазин, где товары по специальному чекам отпускали!) "Березке" стиральную машину "Philco". То, в какой степени она облегчала жизнь, семья в полной мере поняла лишь... 30 лет спустя, когда агрегат остановился. К счастью, неполадку устранили быстро: пришлось поменять всего-навсего приводной ремень. Даже опытные эксперты московского представительства "Philco International Company", ставившие "старушке" диагноз, были поражены тем, насколько хорошо она сохранилась. Все узлы, детали пригодны к работе еще не один год. Машина "Philco" и детям господина Андреева, и внукам служить будет.

Что ж, на практике воплотился еще один девиз фирмы: "Philco" – навсегда. Только по наследству перейдет другая (отремонтированная заняла почетное место в московском музее представительства "Philco International Company"), новая модель машины "Philco" – люкс с микропроцессором. В этой конструкции в полной мере нашел отражение третий девиз компании: "Philco" – с мыслью о женщине.

Да, именно на ее хрупкие плечи, как правило, ложится все бремя хозяйственных хлопот: стирка, уборка, готовка... Бытовая техника "Philco", конечно, не снимет их, но значительно облегчит, сделает более приятными и плодотворными эти занятия.

Стирать отлично и без усилий! Разве не мечтаем мы об этом? Добиться такого с помощью просто хорошего моющего средства

невозможно. Определяющий фактор, как ни крути, – высокое качество стиральной машины.

В новой серии – "Soft Line", которую предлагает "Philco", сконцентрировано все, что душа желает. Такая "Philco" проста и экономична. Дверь для загрузки и разгрузки белья открывается автоматически. Управляющая кнопка расположена на панели так, что даже при высоком росте хозяйке нет необходимости сгибать поясницу. А сама панель? Она легко просматривается сверху: ручки утоплены в ней, кнопки четко и понятно иллюстрируют, что за программа идет в каждый конкретный момент. Серия "De Luxe" оборудована еще и световыми индикаторами. Двойное стекло у стиральной машины с сушкой уменьшает потерю тепла. Уровень шума любой модели минимален. Но самое главное – результат: чистое, дышащее свежестью белье.

Качество отстирывания увеличивают "эффект водопада", насыщение воды кислородом и "перекрестная система": по специальной программе непрерывно происходит четырехкратная смена режима движения барабана – машина как бы воспроизводит процесс энергичной ручной стирки.

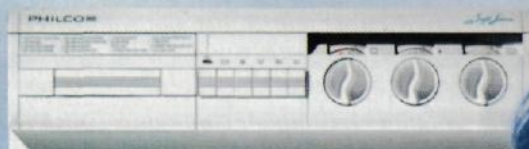
Ну а если вода жесткая или в семье есть аллергик, можно воспользоваться режимом "суперполоскание". Дополнительное количество (до 20 л в цикле) воды не оставит и малейшего следа от стирального порошка в ваших полотенцах, простынях, наволочках...

Стиральная машина – первый, но не единственный экспонат музея "Philco". Вслед за ней появился другой раритет – холодильник "Philco". Купленный в 1949 (!) году в Шанхае отцом С. И. Деевой, он морозит продукты и по сей день. Единственное, что поизносилось и требует замены, – резиновая прокладка, уплотняющая дверь.

Будут ли еще экспонаты? Это во многом зависит от вас, уважаемые читатели. Московское представительство компании "Philco" готово без пристрастия оценить состояние всех представленных претендентов. Но лишь при условии, что вся эта бытовая техника "Philco" находится в рабочем состоянии. И, конечно же, играет роль возраст: для стиральных машин теперь уже никак не меньше 30, а для холодильников – 50 лет.

**Эксклюзивный дистрибьютор на территории СНГ
"The Tower Corporation Limited".**

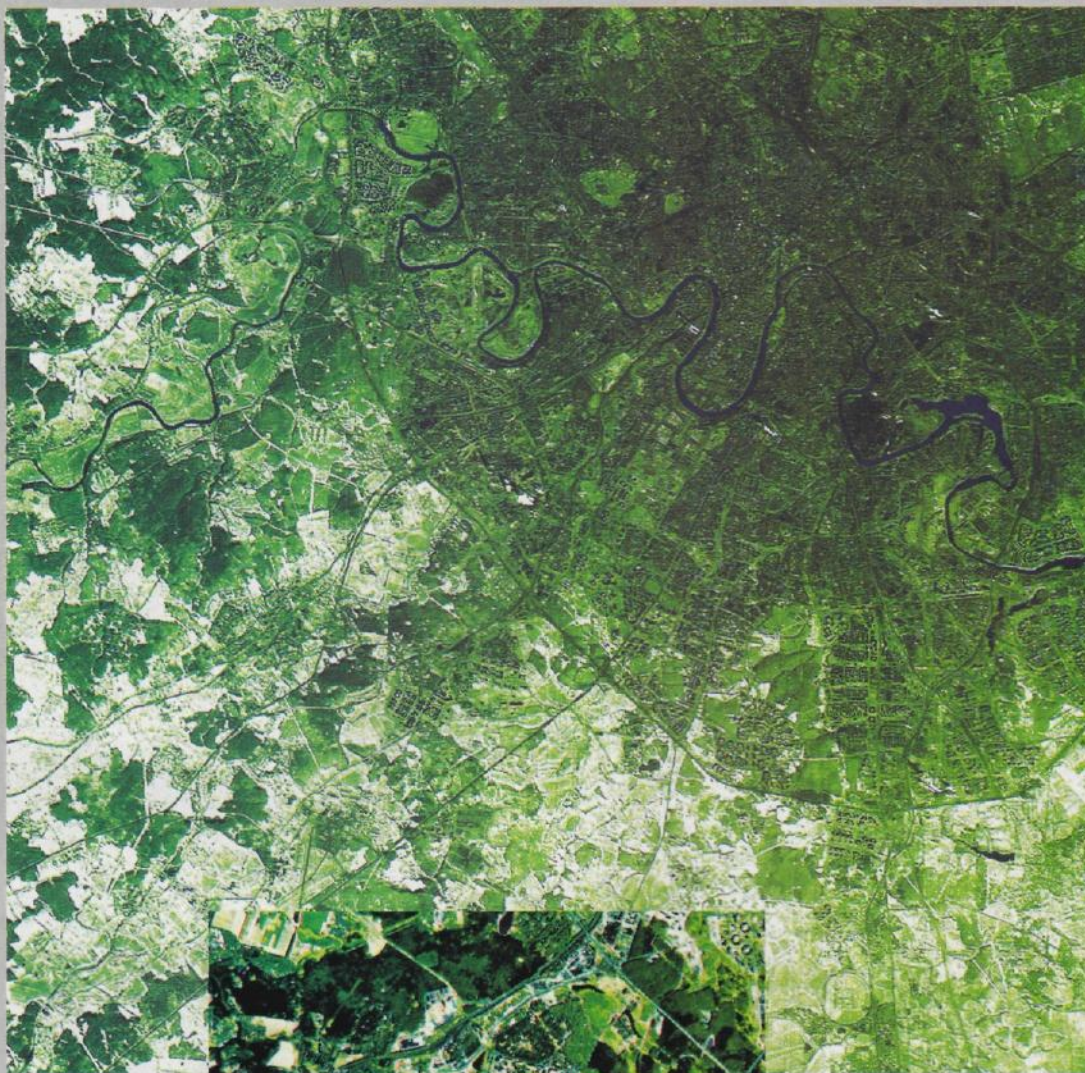
**Тел./факс для импортеров: 214-50-21, 212-79-57.
Розница – тел.: 456-75-00, 456-77-86, 344-99-99.**



Philco – навсегда!

ФОТО СДЕЛАНО СО СПУТНИКА РЕСУРС 01

ПО ЛЮБЫМ МАСШТАБАМ



1:100000



1:1000



1:100



1:1

МЫ РЯДОМ

Москва, Солнцевский район, Новоорловская ул., 7
Завод по производству продукции The Coca-Cola Company

По вопросу школьных экскурсий
звоните по тел. 737-77-78



DOMENICUS FLASH

Новогоднее застолье

Уж так повелось, что к новому году мы стараемся припасти побольше всевозможных деликатесов, разносолов и вкусов. Все знаем, каких душевных и физических сил да и материальных затрат требует подобный марафон. А в результате вместо праздничного настроения усталость, неприятное чувство тяжести в желудке и огромное желание заснуть, не дожидаясь конца веселья.

По-настоящему праздничный стол должен поразить воображение всех собравшихся за ним не обилием жирных, сладких, чересчур калорийных блюд, а красивым убранством и изысканной сервировкой, которая позволит насладиться даже взглядом. Только такое застолье сохранит для вас очарование и легкость волшебной ночи.

Украсить новогодний стол и создать себе праздничное настроение не так сложно, как кажется. У вас наверняка найдется под рукой все необходимое.

У торжественного застолья должен быть основной персонаж. Тот, что располагается в центре стола и не убирается в течение всего торжества, – пусть каждый насладится восхитительным зрелищем. Как правило, это букет из еловых веточек, разноразмерных блестящими шарами. Мы же предлагаем другого главного героя. Он идеален, так как играет и декоративную, и “съедобную” роль. Рецепт кулинарного шедевра чрезвычайно прост.

“ФРУКТЫ В ИНЕЕ” – ЧУДО НА НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ

Вам понадобится столько всевозможных фруктов, сколько уместится в вашей вазе. Кондитерской (или обыкновенной чистой) кисточкой покройте каждый плод сахарным сиропом, аккуратно обсыпьте сахарным песком или пудрой, придерживая над тарелкой. Выложите лакомство в фруктовую вазу, края которой украсьте так, как вам подскажет фантазия. “Замороженные” с помощью сахара фрукты таинственно замерзают в лучиках свечей. Будет трудно избавиться от иллюзии, что они покрылись причудливым узором инея.



ЛОТОС НА ТАРЕЛКЕ

За столом не обойтись без тарелок. По случаю праздника приоденьте их – украсьте кокетливой салфеткой.

Льняную салфетку накрахмальте, тщательно разгладьте и позвольте из нее распуститься дивному цветку лотоса. Делается это так. Ровно разложите салфетку и загните все четыре угла к центру. Прodelайте эту процедуру еще раз так, чтобы получился квадрат. Затем переверните салфетку и повторите снова. Аккуратно придерживая все уголки в центре, вытащите внутренний угол из-под обратной (нижней) стороны салфетки. Затем высвободите остальные четыре уголка, расправьте их. Вот и расцвел чудесный лотос на тарелке.

ЕЛОЧКА-ВИЗИТКА

Будет ли застолье по-настоящему веселым, во многом зависит от умения хозяйки удачно разместить гостей за столом, так, чтобы каждый приглашенный не скучал, чувствовал себя легко, свободно. Соблюсти задуманную гармонию, а также сделать стол еще оригинальнее помогут своеобразные визитные карточки в форме маленьких елочек, которые очень легко... испечь. Из картона вырежьте елочку. Взбейте миксером 115 г сахарного песка и 115 г маргарина с яичным белком. Просейте 225 г муки и понемногу всыпьте ее в получившуюся смесь. Добавьте 1/2 чайной ложки соды и по вкусу корицы, гвоздики, имбиря. Чтобы придать тесту нужный цвет, добавьте в него немного сока петрушки или пищевой краситель. Замесите тесто и, завернув его в полиэтилен, поместите на 10 минут в морозилку (или на 30 минут в холодильник). Затем раскатайте в тонкий (примерно 5 мм) пласт на столе, посыпанном мукой. С помощью трафарета вырежьте очень острым или специальным кондитерским ножом из теста елочку. Проткните каждую в середине соломинкой или кончиком ножа. Выпекайте на несмазанном жиром (сухом) противне 10–12 минут в духовке при температуре 180°. Когда елочки остынут, смажьте их глазурью или тончайшим слоем меда, можно и кремом. Или с помощью специальных съедобных украшений “выведите” на них имена приглашенных. Разложите вкусные визитные карточки по тарелкам и принимайте гостей. Пусть на вашем новогоднем застолье царит веселье!

Праздничный стол накрывала Мадина ДАРЧИЕВА

1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

**ЕСТЬ!
Лекарство
против СПИДа**

Нынче мы отмечаем невеселую годовщину: 10 лет назад скончалась жительница Санкт-Петербурга 29-летняя Ольга Г. Она болела долго и мучительно, кочевала из клиники в клинику – врачи никак не могли поставить диагноз. И только после ее смерти специалисты окончательно убедились: «Это СПИД!».

Сегодня, когда синдром иммунодефицита грозит стать национальным бедствием, к счастью, забрезжил луч надежды. Наш корреспондент беседует с главным инфекционистом комитета здравоохранения мэрии Санкт-Петербурга, профессором Азой Гасановой РАХМАНОВОЙ. Она была участницей XI Всемирной конференции по СПИДу в Ванкувере (Канада), где ученые впервые заявили об ошеломляющих успехах нового метода борьбы с ВИЧ – комбинированной терапии.

– У нас вокруг СПИДа создано немало легенд. Одно время даже считалось, что славянские племена столкнулись с этой инфекцией более тысячи лет назад, и теперь нам нечего бояться, поскольку к вирусу выработался иммунитет. Была ли смерть Ольги Г. первым случаем СПИДа в России? Почему болезнь распознали только после ее кончины?

– Это первая смерть от ВИЧ-инфекции, которая была официально зарегистрирована в нашей стране. Поначалу исследования не подтвердили наших предположений, хотя тест-системы и тогда уже были. Опираясь на собственную интуицию, я все-таки настаивала на повторном многократном изучении: клиническая картина болезни Ольги была очень похожа на ВИЧ-инфекцию, о которой мы много знали из зарубежной медицинской литературы. Исследовали не только кровь, но и легкие умершей. В них и «затаился» вирус: больная страдала нетипичным воспалением легких – пневмоцистной пневмонией, печальной «спутницей» СПИДа. Покойная Ольга Г. имела контакты с иностранцами, от которых и «подхватила» вирус.

Немного раньше СПИД был диагностирован в Москве у молодого человека Владимира К. Он также заразился от иностранных друзей. Профессор В. В. Покровский тогда проследил цепочку всех его контактов. Однако официальные лица делали вид, что ничего особенного не происходит.

Страусиная политика и привела к катастрофе. Пример – печальная картина на Украине, где уже выявлено 25 тысяч инфицированных. А официальные цифры по России, конечно, не соответствуют действительности.

– Тем не менее принята государственная программа против СПИДа, подписанная премьер-министром. В парламенте идут слушания о создании вакцины против ВИЧ-инфекции. Нельзя сказать, что правительство не замечает серьезности происходящего.

– К сожалению, денег, обещанных руководством страны на борьбу с инфекцией, мы пока не получили. Безвредная эффективная вакцина, конечно, очень нужна, но она существует лишь в стадии научных разработок. Спасти ситуацию может лишь ежедневная серьезнейшая профилактическая работа. В первую очередь нужно защитить банк крови. Вся кровь должна контролироваться новейшими качественными тест-системами.

Зловещий опыт России и Украины свидетельствует: под максимальной угрозой ВИЧ находятся наркоманы, «сидящие на игле». Неконтролируемый, обвальный характер инфекции начался с прошлого года именно в этой социальной группе. Медики

должны «идти в народ»: объяснять опасность, раздавать одноразовые шприцы, говорить о СПИДе как можно больше в средствах массовой информации.

Необходимо разъяснять молодежи, особенно подросткам, актуальность безопасного секса с использованием презервативов. К врачам обязательно должны присоединиться учителя и родители. Не забывайте: кондомы – мощный барьер на пути распространения инфекции. Это проверено!

Следует опираться на самые современные методы лечения! К счастью, сегодня медики располагают схемами и препаратами, которые снижают содержание вируса в крови до нуля. Больной перестает быть заразным. Вдумайтесь: это новый качественный уровень! Правда, о полном исцелении говорить рано: вирус сохраняется в лимфатических узлах, тканях...

– Как я понимаю, речь идет о тритерапии американского доктора Дэвида Хо. За свой чудодейственный «коктейль» ученый получил звание «Человек года». Расскажите, пожалуйста, подробнее о новой методике борьбы с синдромом иммунодефицита.

– ВИЧ относится к РНК-содержащим ретровирусам. Он внедряется не во все клетки организма, а лишь в содержащие специфический белок под названием СД4. Непосредственно в клетке вирус встраивается в ее ДНК и начинает активно размножаться. Получив все что можно, новые вирусы разрывают клеточную мембрану, выбрасывая клетку как выжатый лимон, и устремляются дальше, разрушая организм.

Идеальное лекарство против СПИДа должно останавливать заражение здоровых клеток, убивать внедрившийся вирус или хотя бы не давать ему воспроизводиться. При этом желательно, чтобы оно не было ядовито для незараженных клеток и обладало способностью проникать из крови в нервную ткань, так как ВИЧ нередко поражает головной мозг, «перешагивая» через гемато-энцефалический барьер.

Препараты первого поколения против ВИЧ – так называемые ингибиторы обратной транскриптазы справлялись с поставленной задачей лишь частично.

Препараты «новой волны» – ингибиторы протеазы, проникнув в пораженную клетку, «блокируют» специфический фермент, который вирус использует на стадии воспроизводства себе подобных вирионов.

«Коктейль» из препаратов разных поколений, когда используются два «старых» лекарства и одно «новое», дает фантастические результаты: снижает смертность тяжелобольных, по сути обреченных людей в 3 раза! Он не только продлевает жизнь, но и максимально снижает для окружающих потенциальную опасность ВИЧ-инфицированных. Превращает их из изгоев в полноценных членов общества.

Однако в терапии существует множество важных нюансов. «Коктейль» необходимо вводить строго по графику – минута в минуту, без каких-либо пауз, иначе возникает сильнейшая сопротивляемость к медикаментам, и дальнейшее лечение просто бесполезно.

Тритерапия стоит, конечно, дорого: около 1000 долларов для ежемесячного курса. На поздних стадиях лечение обходится в 3 раза дороже. Такими средствами отечественное здравоохранение просто не располагает. К сожалению, получавшие лекарства первого поколения к этой терапии менее чувствительны. Здесь есть над чем работать, что изучать...

Но в любом случае это большая победа. В следующее тысячелетие мы вступаем с лекарством против чумы XX века, пусть и не на 100% эффективным.

Беседовала Галина ЛАБЗИНА

Как сообщил национальный координатор России по СПИДу Михаил Иванович НАРКЕВИЧ,

в стране выявлено около 6000 ВИЧ-инфицированных (год назад их было примерно 1000 человек). Медики утверждают, что "неучтенных" в десятки раз больше, и предвещают в самое ближайшее время вспышку уже не инфицирования, а заболеваний.

Напоминаем: вирус передается с кровью, при половом контакте и в 50% случаев плоду в утробе зараженной матери. Традиционно считалось: 7 из 10 случаев заражения – это половой путь, 2 из 10 – "грязные" шприцы наркоманов. Однако с лета прошлого года произошел "обвал" в среде наркоманов: теперь они составляют две трети заболевших в последнее время.

Только одно из 10 заражений приходится на передачу через больничные инструменты или переливание крови во время хирургических операций. Последний путь наименее вероятен и все же наиболее опасен. Ведь в своем большинстве обыкновенные люди – не наркоманы, имеют ограниченное количество половых контактов (во всяком случае пользуются презервативами!), а вот в больницу может угодить каждый!

Однако российские специалисты единодушно настаивают: после печальных событий 1988 года в Элисте, когда из-за нестерильности систем-капельниц были заражены дети, отечественное здравоохранение получило жесточайший урок, и с тех пор внутрибольничных заражений граждан СПИДом не регистрировалось. Однако есть случаи (только в столице за последний год известны два) инфицирования вирусом через донорскую кровь во время операций.

Как защищены мы, простые смертные, попавшие на операционный стол? На этот вопрос отвечает профессор Гематологического научного центра РАМН Татьяна Васильевна ГОЛОСОВА:

– Вся донорская кровь в России проверяется обязательно на наличие маркеров сифилиса, гепатита В и С, ВИЧ-инфекцию. К сожалению, в последнее время очень изменилась система донорства. Не так давно 90% крови сдавалось безвозмездно работниками различных предприятий, студентами институтов, техникумов, военнослужа-



щими, просто сознательными гражданами. Сегодня практически все донорство платное, поэтому кровь чаще приходят сдавать люди из социально неблагополучных слоев населения, чтобы заработать на хлеб или еще на что-то...

И вот результат – заболевание сифилисом среди доноров выросло в 40 раз! Еще 3 года назад среди них не было "вычислено" ни одного ВИЧ-инфицированного, а в 95-м таких было 6, в следующем – 22, а за полгода текущего – уже 70 человек!

Страшная тенденция. Конечно, кровь больных людей – абсолютный брак, ее никогда не используют. Но есть колоссальное "но"... ВИЧ-инфекцию выявить не всегда возможно, ведь от момента заражения до появления специфических антител в крови должно пройти 1,5–3 месяца. И если кровь сдастся в "молчаливый" период – так называемое эпидемиологическое окно, какие бы супернадёжные

тест-системы ни использовались, СПИД не удастся выявить. Следовательно, абсолютной гарантии, что кровь "чистая", дать нельзя.

Поэтому разрабатываются новые, эффективные методы дезактивации, очищения крови от патогенных микроорганизмов. Во-первых, сама кровь, взятая у донора, не переливается никогда, если это не условия фронтового госпиталя. Ее разделяют на компоненты – эритроциты (эритроцитарная масса может быть свежая и замороженная), тромбоциты, плазму. Из последней часто готовят альбумин, протеин, гамма-глобулин.

В зависимости от заболевания используются и разные составляющие крови: при анемии – эритроциты, при плохой свертываемости – тромбоциты, не хватает антител – гамма-глобулин, большая кровопотеря – плазма, белковые препараты. Чтобы максимально снизить риск инфицирования, в том числе и СПИДом, мы настаиваем на термической или химической обработке всех препаратов. Это не просто. Технологии очищения крови крайне сложны: белки моментально свертываются под воздействием температуры или химических реагентов. Однако другого реального пути обезопасить пациентов я не вижу.

Но пока суд да дело, вспомним хорошую русскую поговорку о спасении утопающих и сами позаботимся о своей безопасности.

* Когда вы или ваши близкие нуждаются в переливании, лучше воспользоваться кровью родственников, друзей, хорошо знакомых людей. Помните: кровь – потенциальный источник инфекции, у первого встречного ее брать опасно, даже если он охотно ее продает.

* Если операция плановая и о ней известно заранее, положите собственную (или "родную") кровь в банк, чтобы врачи воспользовались ею в случае необходимости. Это очень перспективная тактика – так называемый метод аутогемотрансфузии.

* Каждый из нас, проявив сознательность и гражданский долг (уж простите за высокий слог!), может внести свою лепту, чтобы остановить распространение СПИДа. Призываю всех здоровых граждан, особенно не достигших 35 лет, хотя бы раз в год сдавать кровь. Необходимы молодые, здоровые доноры! Возможно, сию секунду донорская кровь вам лично не нужна, но кто знает, что случится завтра...

Со своей стороны мы, медики, гарантируем, что на станциях переливания крови системы, шприцы, иглы – все одноразовое и "подцепить" инфекцию невозможно. Обычно берется 450 мл крови 2 раза в год. Эта процедура для организма не только безвредна, но даже полезна: активизируются органы кроветворения, кровь как бы обновляется. Раз в 2 месяца можно "делиться" плазмой: ее выделяют в центрифуге, используя метод плазмофереза. А остальные компоненты крови возвращают донору.

Перед сдачей каждого обследует врач-терапевт, качество крови проверяют надежными тест-системами. Государственная программа, нацеленная против СПИДа, позволила оснастить качественными системами лаборатории не только столицы, но и всех регионов России. Для массовых (не донорских!) обследований сейчас все чаще используются экспресс-методы: вирус СПИДа в капле крови, взятой из пальца, или даже в слюне "вычисляют" уже через 10 минут.

Справедливости ради стоит сказать особо вот о чем. Мы обследуем кровь только на ту заразу, которую знаем. В 60-е годы ее контролировали лишь на сифилис, в 70-е добавился гепатит В, в 80-е – гепатит С и СПИД. Что угрожает нам в будущем, мы не знаем. К переливанию крови нужно относиться очень серьезно не только медикам, но и самим пациентам – по сути это трансплантация жизни...

Инфицированный наркотик

Российский научно-методический центр по профилактике и борьбе со СПИДом среди рекомендаций "Как избежать заражения ВИЧ половым путем" вполне серьезно на первое место поставил (цитирую) "невинность, девственность, воздержание, монашество". Сегодня мрачный анекдот про лекарства "спи дома" и "спи один" остается столь же актуальным, но врачи методического центра уже ломают голову, как предотвратить новый, небывалый и очень опасный путь распространения ВИЧ-инфекции, обогнавший по риску заражения гомо- и гетеросексуальные связи, вместе взятые.

В 1997 году было выявлено почти столько же случаев заболевания, сколько за весь предыдущий 9-летний период (с 1987 по 1996 год). Главным фактором заражения ВИЧ-инфекцией в России в этом году стало внутривенное введение наркотиков (93,7% от 1179 лиц с известными факторами риска заражения), причем происходило оно не только при использовании общего шприца и иглы, но и в связи с присутствием вируса в "готовом" растворе наркотика.

Возникает вполне закономерный вопрос: за счет чего вирус сохраняет свою жизнеспособность вне организма человека? Совсем недавно речь шла о том, что ВИЧ – вирус нестойкий, способный оставаться вирулентным только в плазме крови. Оказалось, он не теряет вирулентности в растворах, кислотность которых (pH) приближена к кислотности плазмы крови. Если эти растворы заморозить, вирус в них будет храниться годы, ожидая "своего часа".

pH раствора наркотика для внутривенного введения приблизительно равен pH крови, поэтому ВИЧ и получил в нем "ордер на прописку".

В этом году в Россию стали поступать довольно дешевые наркотики в растворах – так сказать, уже готовые к употреблению (под тару для дурмана используются обычные бутылки из-под пепси-колы). "Поколение пепси" дало небывалый скачок заражения ВИЧ-инфекцией.

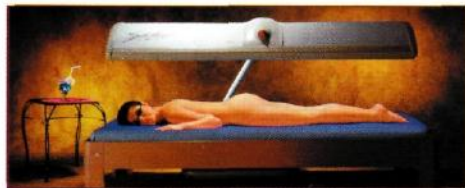
Чтобы понять, как вирус попадает в раствор наркотика, нужно представлять примитивную технологию изготовления дешевого зелья. "Фармацевты" от наркобизнеса экономят буквально "на спичках". Чтобы почистить наркотик от ядовитых примесей, в качестве сорбента они используют собственную кровь, часто уже зараженную ВИЧ. Нередко кровь покупателя или изготовителя становится своеобразным индикатором кислотности: свернулась кровь в растворе – наркотик подлежит доработке, не свернулась – продукт готов. Если кровь-индикатор была заражена ВИЧ, раствор наркотика тоже становится зараженным.

Обороты распространения инфекции нарастают. По стране ежедневно регистрируется 10–12 (реально – 100–120) новых случаев. Учтя, что от одного наркомана за год заражается до 100 и более человек, к концу 1997 года темпы эпидемии могут достичь показателя 700–800 новых заражений в день. Наиболее вероятно, что к 2000 году будет инфицировано 50% всех наркоманов, вводящих наркотики внутривенно, что по разным оценкам численности наркоманов в России может составить от 500 тысяч до миллиона человек. Сегодня печальное первенство занимают Калининградская область, Краснодарский край, Тверская, затем "голова в голову" идут Ростовская, Нижегородская и Саратовская области. А завтра?..

СОЛНЦЕ В ВАШЕМ ДОМЕ

“Давно страдаю экземой рук. Врач рекомендует регулярно принимать солнечные ванны. К сожалению, зимой не имею возможности отдыхать на заоканских курортах. Что делать?”

Светлана Павлова, Калуга



Солнечные ванны можно принимать и дома, если приобрести специальный бытовой солярий. Загар

благоприятно сказывается на состоянии кожи, укрепляет иммунитет, повышая невосприимчивость организма к простудным болезням, вирусным инфекциям, повышает общий тонус и снимает стресс.

Однако не забывайте о правилах! Загорайте не более одного раза в сутки, предварительно удалив косметику, дезодорант, сняв украшения и обязательно надев специальные защитные очки. В этот день откажитесь от приема антибиотиков, сульфаниламидов, антидепрессантов. Расстояние от ламп солярия до кожных покровов во время процедуры – не менее 30 см. Начинайте с 5 минут, максимальное время загара – 30 минут.

Душ лучше принять, когда сеанс закончится (никогда не загорайте мокрой!). Если кожа у вас сухая и чувствительная, после инсоляции обязательно воспользуйтесь смягчающим кремом или лосьоном.

Врачи не рекомендуют “солнце в розетке” детям до 15 лет. Пожилым загар показан в умеренных дозах: он снимает мышечную, ревматическую боль, стабилизирует состояние костей.

Все вопросы, касающиеся соляриев, вы можете задать по телефону: (095) 283-01-83.

“ЗОЛОТОЕ РУНО”

“Муж болен ревматоидным артритом. Слышала, что полезно прикладывать овечью шкуру для облегчения сильной боли. Это правда?”

М. П. Сидорова, Коломна

Да, это так. Овечья шерсть содержит ланолин – обязательный компонент противовоспалительных, антиаллергических мазей. К тому же она обладает суперспособностью к поглощению влаги, максимально сохраняя тепло, улучшая кровообращение и мягко стимулируя биологически активные точки. Не случайно великий Гиппократ предложил выхаживать недоношенных младенцев в овечьих шкурах. Шерсть оказывает благотворное действие при ревматических заболеваниях, остеохондрозе, радикулите, сосудистых болезнях конечностей, например, облитерирующем атеросклерозе. Она также способствует затягиванию ран, ссадин, заживлению пролежней у лежачих больных. Конечно, использование изделий из шерсти не отменяет рекомендаций лечащего врача.

Сейчас во многих крупных магазинах столицы появились новозеландские изделия из экологически чистого “золотого руна”. Это наколенники, налокотники, одеяла, покрывала, матрасники, подушки, чехлы для сидений автомобилей, тапочки для детей и взрослых, конверты для грудных младенцев и ковры. В магазине “Подарки” на 1-й Тверской-Ямской, 7, открыта секция, где продают эти товары.

Телефон для справок: (095) 915-02-17.

ВАКЦИНА ПРОТИВ ГЕРПЕСА

“Много лет страдаю герпесом в тяжелой форме. Слышал, что радикально вылечиться можно только с помощью вакцинации. Где делают такую прививку?”

А. К., Дмитров

Пока, к сожалению, не существует средства, позволяющего полностью избавиться от герпеса. Противогерпетическая вакцина стабилизирует состояние больного, снижает риск рецидива, но не гарантирует, что у человека никогда больше не будет герпеса.

В отличие от хорошо известных всем вакцин против кори, полиомиелита, дифтерии противогерпетическая является лечебно-профилактической. Ее никогда не назначают здоровым людям, а только больным и обязательно после проведения курса лечения герпеса, который включает применение противовирусных, иммунных препаратов, в том числе интерферонового ряда. Вакцинация – заключительный этап лечения.

Курс всегда проводится по назначению и под контролем врача, поскольку эффект прямо зависит от фона, на котором вводится вакцина. Иногда, чтобы добиться стойкого эффекта, приходится провести 3 – 4 ревакцинации с перерывом 6 – 8 месяцев.

В Москве существует не так много медицинских учреждений, где проводят полный курс лечения герпеса и вакцинацию.

Вы можете обратиться в Московский городской противогерпетический центр: Милютинский пер., 10, тел.: 921-98-65. Центр хозрасчетный, работает в системе добровольного медицинского страхования или за наличный расчет.

По направлению врача можете обследоваться, **но не лечиться** в городском центре оппортунистических инфекций при детской поликлинике № 121: Ореховый бульвар, 49, корп. 1, тел.: 396-90-87.

Антигерпес от “Снежного барса”

Вас беспокоит герпес? Интересуетесь, чем можно предупредить его рецидивы? Продукция российского НПП “Снежный барс” для вас.

Специальные косметические средства (крем и помада) так и называются АНТИГЕРПЕС. Действующее вещество в них – одобренный Фармакологическим комитетом Минздрава России фоскарнет натрия отечественного производства. АНТИГЕРПЕС с успехом применяют при локализованных и распространенных формах инфекции, вызванной вирусом простого герпеса первого и второго типов (высыпаний на коже в виде пузырьков с прозрачным содержимым), а также герпеса-зостер – возбудителя ветрянки и опоясывающего лишая.

Помимо фоскарнета натрия оба предлагаемых средства содержат иммуностимулирующую добавку. В состав крема входят еще экстракты трав череды и мяты перечной, аллантоин для быстрого заживления поврежденной кожи, снимающий боль ментол и антисептический комплекс, уничтожающий болезнетворную микрофлору. Помада содержит экстракт календулы, способствующий быстрому восстановлению эпителия кожи, пчелиный воск, оливковое масло, антиоксиданты, снимающие, в частности, отечность, и другие ингредиенты.

АНТИГЕРПЕС не токсичен, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций, хорошо впитывается. И крем, и помада прошли углубленные токсикологические, биохимические и клинические испытания в Центре косметологической коррекции ЦКБ АО РАН, разрешены центром Госсанэпиднадзора Москвы для реализации населению.

АНТИГЕРПЕС рекомендуется для предотвращения возможного рецидива герпетической инфекции или быстрого купирования уже появившихся на коже и слизистой оболочке пузырьков высыпаний при простудных заболеваниях, ослабления иммунитета и в результате длительно проводимого лечения препаратами, его снижающими.

За подробной информацией обращайтесь по адресу: Россия, 111141, Москва, Зеленый п-т, 5/12. Тел.: (095) 306-06-90



Бальзамы Караваева.

ТРИ БОГАТЫРЯ

ПРОТИВ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

“Я, мать троих детей, благодаря бальзамам Караваева забыла, что такое ОРВИ у детей. И ни одной ангины в течение двух лет”.

Н. Комарова, Москва

Неустойчивая холодная погода нынешней осени немало поспособствовала тому, что уже в сентябре жители больших городов кашляли и “хлюпали” носами. Но и зима не балует. Похоже, простудные заболевания будут сопровождать нас до весны. К тому же эпидемиологи предостерегают появление все более патогенных вирусов гриппа...

Все простудные заболевания имеют инфекционную природу. Ослабленный переохлаждением организм беззащитен перед возбудителями гриппа или ОРВИ, ангины или пневмонии. Найти лекарство против каждого “нападающего” просто нереально. Важнее, чтобы страж нашего здоровья – иммунитет не терял способности защищать организм от нашествия “врагов”. Сделать клетки организма сильнее любых вирусов и бактерий вам помогут 3 бальзама Караваева – АУРОН, СОМАТОН, ВИТАОН. Эти три богатыря, вобравшие в себя целительную силу российских трав, способны создать для клетки оптимальные условия жизни, обеспечить энергией, помочь ее самовосстановлению – значит организовать мощный заслон инфекции.

В холодное время года пусть всегда под рукой у вас будет бальзам ВИТАОН. После утреннего умывания смажьте им слизистые носа, приучите к этой процедуре и детей. Если в коллективе, который посещает ваш ребенок, кто-то болеет, закапывайте своему чаду перед выходом из дома 1–2 капли ВИТАОНА в нос.

Противовирусные и противомикробные свойства бальзама дают очень хороший профилактический эффект: заболеваемость гриппом и ОРВИ в эпидемиологически опасный период снижается с его помощью во много раз. Это подтвердили, например, эксперименты, проводившиеся в школах Нижнего Новгорода.

Если вы почувствовали недомогание – побаливает голова, знобит, появились насморк, покашливание, немедленно принимайте меры.

Начните с АУРОНА. Нанесите его на кожу головы, закройте полотенцем или легкой шапочкой. ВИТАОНОМ смажьте горло и слизистые носа, СОМАТОНОМ натрите ноги. Если температура невысокая, лучше натереть им все тело и минут через 15 принять душ. Утром вы почувствуете себя лучше.

Но если время упущено и “враг” уже захватил первую линию обороны, действуйте активнее. Обильно смазав ноги СОМАТОНОМ, прогрейте их в тазике с горячей водой, закапывайте в нос ВИТАОН 3–4–5 раз в день. При боли в горле хорошо помогут теплые полоскания (10–15 капель ВИТАОНА на $\frac{1}{3}$ стакана воды). Если появился кашель, поставьте на грудь на 15–20 минут компресс с СОМАТОНОМ, потом оботрите кожу влажной губкой и вотрите ВИТАОН. Делать это надо до выздоровления.

Если вы все же принимаете лекарства, помогите организму быстрее вывести их: нанесите на тело перед душем или ванной СОМАТОН, а на голову – АУРОН. Это очистит организм, а заодно сделает кожу живой и эластичной, улучшит самочувствие и настроение. Как мы уже отмечали, бальзамы Караваева создают для клеток нашего организма условия, при которых бактерии и вирусы не могут размножаться и отравлять нас продуктами своей жизнедеятельности. Бальзамы Караваева нейтрализуют их и выводят из организма.

Особенно важна для нас эта способность бальзамов при появлении так называемой простудной лихорадки, часто сопровождающей грипп или ОРВИ. Мы привыкли считать ее безобидной, но герпес (так называется эта лихорадка) – очень серьезное заболевание, вирус которого активно

размножается в ослабленном организме. Вот и появляются зудящие пузырьки и ранки на губах, на слизистой глаз, носа, области гениталий, внутренних органов. “Безобидная простуда” может привести к тяжелейшим последствиям.

Пока не существует средств, способных уничтожить вирус герпеса. Поэтому очень важно восстанавливать защитные силы организма, выводить токсичные продукты, повышать иммунитет. В этом вам помогут бальзамы Караваева СОМАТОН и ВИТАОН. В холодное время года, в эпидемиологически опасные периоды используйте их несколько раз в неделю перед душем, ванной. Так вы оградите себя от обострений и рецидивов.

Как показали исследования, бальзамы Караваева обладают противовоспалительным, обезболивающим, противомикробным действием. Если вы постоянно пользуетесь ими, вам удастся избежать сезонных простудных заболеваний, а если заболите – быстрее встать на ноги без приема сульфаниламидов и антибиотиков. Пользуйтесь волшебными свойствами трав родной земли!

Елена ДОРОФЕЕВА

Покупая в аптеках бальзамы Караваева, обратите внимание: на этикетках флаконов (только синего, красного или белого цвета!) обязательно должен быть товарный знак БАЛЬЗАМ КАРАВАЕВА®. Купить бальзамы и книгу В. В. Караваева “Дорога здоровья” (в том числе наложенным платежом), а также свежие номера журнала “Здоровье” (по льготным ценам) можно по адресу: 107014, Москва, 4-я Сокольническая ул., 2, стр. 1, ТОО “Милафарм”. Телефон для справок: (095) 268-20-33. Вы также можете получить бальзамы Караваева и книгу В. В. Караваева “Дорога здоровья” по почте. Заказы отправляйте по адресу: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 300. Производитель бальзамов Караваева ТОО “Милафарм” приглашает региональных дилеров на выгодных условиях. Гарантируется информационная поддержка в регионе. Телефон для оптовых заказчиков: (095) 268-11-84.



Агрессивный, коварный, изменчивый

Эпидемиологи мира предсказывают появление в ближайшие год-два нового штамма вируса гриппа, к которому у населения Земли отсутствует иммунитет. Это неизбежно приведет к глобальной эпидемии, подобной печально знаменитой “испанке” – пандемии гриппа 1918–1920 годов, унесшей около 20 миллионов жизней.

Такой нерадостный прогноз обусловлен тем, что с момента открытия вируса гриппа в 1933 году ученые постоянно наблюдали изменения его структуры примерно каждые 10 лет. Последняя пандемия отмечалась в 1977 году.

С той поры прошло уже 20 лет, но каких-либо резких обновлений структуры вируса за этот период не происходило.

Основными возбудителями инфекции продолжают оставаться два штамма вируса А и один штамм вируса В.

Поэтому эпидемические подъемы заболеваемости не были за эти годы особенно высокими. Инфекция поражала в большей мере детей, впервые в жизни встречающихся с циркулирующим вариантом вируса и потому не имеющих к нему иммунитета, и пожилых, у которых иммунитет “подточен” возрастом.

По мнению ведущих ученых, сложившаяся ситуация настораживает и дает повод предположить, что не сегодня-завтра начнется цикл значительных изменений структуры вирусов, что приведет к рождению абсолютно нового варианта. Вот почему по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения весь развитый мир начал возводить редуты на пути коварного врага. Эта же задача, естественно, стоит и перед российским здравоохранением, и ее решение невозможно без активного участия населения.

ЗНАЕМ МНОГО, МОЖЕМ МАЛО

Ныне каждый полагает, что знает о гриппе все, и, к сожалению, не относит его к опасным инфекциям. Ну подумаешь, потемперирует недельку, походил с насморком – ничего страшного, обойдется. А между тем “безобидным” гриппом и ОРВИ в России ежегодно болеют от 27 до 41 миллиона человек, умирают из них до 2,5 тысячи и много больше становятся инвалидами. Грипп наносит колоссальный ущерб не только здоровью нации, но и экономике страны. Он измеряется астрономической цифрой – более 10 триллионов рублей в год!

Пожалуй, трудно назвать какое-либо заболевание, столь распространенное и столь же коварное. Ни одна другая инфекция не дает таких разнообразных и тяжелых осложнений, поражающих почти все системы организма, в том числе дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную. Миокардит, арахноидит, заболевания периферических нервов, например, лицевого, – вот далеко не полный перечень “подарков” вируса гриппа. Проникая в клетки слизистой оболочки дыхательных путей, он начинает размножаться и в процессе жизнедеятельности выделяет токсины, отравляющие весь организм. К примеру, при так называемых геморрагических формах гриппа, которые, кстати, наблюдались прошлой зимой, особенно страдали сосуды: они становились хрупкими, ломкими, проницаемыми, что в свою очередь нередко заканчивалось кровоизлиянием в мозг, под мозговые оболочки, в брюшную полость.

Вирус гриппа, снижая иммунитет организма, частенько приводит в рабочее состояние болезнетворные бактерии, обосновавшиеся в легких, бронхах, придаточных пазухах носа, мочевом пузыре. Отсюда осложнения – постгриппозные пневмония, бронхит, гайморит, цистит.

Сегодня о гриппе ученые и клиницисты знают много: известна структура вируса, как он себя проявляет, какие вызывает осложнения. Специалисты могут прогнозировать с той или иной степенью вероятности его изменения, способны создавать и создают достаточно эффективные вакцины, предохраняющие человека от заражения. Одного пока не научились: лечить болезнь. Министр здравоохранения России Татьяна Дмитриева на октябрьской коллегии министерства, посвященной проблеме гриппа, призналась: “Поскольку сегодня радикально лечить грипп мы не умеем, приходится уповать на профилактику, чтобы минимизировать потери в здоровье населения и в экономике страны”.

ПРЕДВИДЕТЬ И ПРЕДУПРЕЖДАТЬ — ЗНАЧИТ ПОБЕЖДАТЬ

Профилактика гриппа многообразна. Медики разделяют ее на специфическую, заключающуюся в создании у населения иммунитета именно против гриппозного вируса с помощью вакцинации, и более широкую неспецифическую профилактику. Тут и создание барьерной сети, снижающей спринтерскую скорость распространения инфекции (запрет во время разгута эпидемии мероприятий с большим скоплением народа, введение карантина в лечебных и детских учреждениях), и лекарственная терапия, направленная на повышение защитных сил организма, и действующее в этом же направлении закаливание. Как говорится, от гриппа все средства хороши: и зарядка с обливаниями, и вакцинация. Причем одно другого не исключает.

Однако на пути этих профилактических мер встанут некоторые препятствия субъективного свойства. Всем, например, хорошо известно, насколько полезны для здоровья ежедневные зарядка, пробежка, водные процедуры, и как мало усилий надо для этого затратить. Но можем ли мы сказать, что в нашей стране бегают по утрам или ежедневно закаляются с помощью водных процедур хотя бы каждый десятый? Разумеется, нет. Срабатывает закон, который лучше всех сформулировал известный американский теоретик бизнеса Джим Рон: «Нет ничего тяжелее, чем регулярно делать то, что делается легко и так же легко не делается». В нашем случае это выглядит так: сделать утреннюю зарядку один раз — легко, но сделать ее привычкой — намного сложнее. Вот почему крайне важно преодолеть в себе лень и небрежное отношение к собственному здоровью. Человек, ведущий здоровый образ жизни, хоть и не гарантирован от заражения гриппом, но в силу высокого естественного иммунитета переносит болезнь значительно легче и с меньшим риском возникновения постгриппозных осложнений.

Не меньше проблем и с вакцинацией. У многих, в том числе и у некоторых работников здравоохранения, сложилось, к сожалению, предвзятое мнение о ее бесполезности и даже вредности. Не потому ли, например, в 1996 году в Саратовской области из 130 тысяч доз полученной вакцины использованы только 290, в Пермской из 250 тысяч — всего 44 тысячи, в Тюменской из 660 тысяч — лишь 86 тысяч.

Действительно, ученые в случае с гриппом еще не научились всякий раз попадать «в яблочко», то есть встречать инфекцию вакциной, соответствующей штамму вируса, вызвавшего эпидемию.

В нашей стране такое попадание случилось за последние 10 лет лишь дважды. Не лучше обстоят дела и в других странах. Но даже при несоответствии вакцины штамму вируса заболеваемость гриппом при вакцинации, по данным НИИ вирусологии имени Д. И. Ивановского, снижается в 1,3–1,5 раза.

В соответствии с результатами новых исследований и с учетом рекомендаций ВОЗ Минздравом России рассмотрена тактика вакцинации против гриппа. Главное внимание теперь будет направлено на группы высокой степени риска — детей, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями, а также врачей и медсестер, работников коммунальных служб, военных.

«Пополнился» и список вакцин. Наряду с уже имеющимися в стране начат коммерческий выпуск вакцины нового поколения — гриппол, способной сформировать высокий иммунитет к вирусу гриппа, что должно резко повысить положительный эффект вакцинации.

Есть еще одно, не менее важное средство профилактики гриппа: индивидуальные средства защиты от вирусной инфекции в разгар эпидемии. Это оксолиновая мазь, которой смазывают носовые ходы, и лейкоцитарный человеческий интерферон, особенно необходимый для профилактики, когда в доме есть больной и опасность заражения высока. Это и созданный отечественными учеными ликолипид, активно усиливающий защитные силы организма. Его принимают в течение 10 дней по таблетке утром и вечером, причем таблетку надо не глотать, а держать под языком до полного растворения. И препарат арбидол, который принимают 2 раза в неделю по таблетке на протяжении 3 недель. И, конечно, хорошо всем знакомый дибазол. Кстати, мало кто знает, что создавался он именно как противовирусное средство, а использовался в основном как препарат, способный нормализовать повышенное артериальное давление. Ныне его первоначальная функция реабилитирована, и он с успехом применяется и как антивирусный, и как гипотензивный препарат.

ВЫЙТИ ИЗ СХВАТКИ С МИНИМАЛЬНЫМИ ПОТЕРЯМИ

С чего начать, если вы все-таки заболели? Прежде всего повесьте на гвоздь кроссовки, забудьте на время о гимнастике и водных процедурах, лягте в постель и вызовите врача. До его прихода примите 2 таблетки ремантадина, а затем в течение дня еще одну. Но если у вас заболевание почек или печени, ремантадин не годится.

Вообще все лекарственные препараты, рекомендованные для профилактики гриппа, показаны и во время болезни, только в большей дозировке. Интерферон, к примеру, закапывается не 2, а 4–5 раз в день. Арбидол принимают первые 3 дня болезни 4 раза в сутки по 2 таблетки через каждые 6 часов. Ликолипид надо принимать по 2 таблетки 2 раза в день.

Во время болезни рекомендуется пить много жидкости: горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко с медом, соки. Полезны витамины С и группы В в назначенной врачом дозировке. В первые дни болезни неплохо смазывать область переносицы, гайморовых пазух, крыльев носа бальзамом «Золотая звезда». Он содержит натуральные эфирные масла, обладающие антисептическими свойствами. Хорошо помогает в самом начале заболевания «Шизандра» — одна из травяных добавок продукта Гербалайф: она выводит токсины вируса гриппа и тем самым облегчает состояние больного.

Ни в коем случае не принимайте по своему усмотрению антибактериальные препараты (антибиотики и сульфаниламиды). Во-первых, они на вирус гриппа не действуют, а во-вторых, бактерии, находящиеся в организме, к ним привыкают и в случае осложнения, когда антибиотики и сульфаниламиды действительно понадобятся, они не смогут оказать эффективного лечебного действия.

Не нарушайте назначенный врачом режим и не используйте возможность побыть дома для стирки, уборки и прочих утомительных домашних дел: физические нагрузки во время заболевания гриппом могут привести к тяжелым осложнениям.

Хотя бы в первые дни, пока вы, чихая и кашляя, распространяете вокруг себя огромное количество вирусов, общайтесь с родными и близкими, надевайте марлевую маску. Особенно важна эта мера предосторожности для защиты детей и пожилых.

Поскольку грипп может дать такое тяжелейшее осложнение, как отек легких, требующий срочной медицинской помощи в условиях стационара, при резком ухудшении самочувствия немедленно вызывайте «Скорую»!

И последнее. Отнеситесь к гриппу со всей серьезностью, как к очень опасному и коварному противнику. И не пренебрегайте простыми правилами предупреждения заболевания и его осложнений. На сегодняшний день это единственная радикальная мера борьбы с тяжелой инфекцией.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук



Сегодня никого не удивит понятие “электронная таблетка”, “электронная капсула”. Венец последних научных и клинических разработок – “серебряная таблетка”, или автономный электронный биполярный стимулятор. Он создан в Томске, на родине первой “электронной таблетки”. Чем он отличается от предыдущих?

Рассказывает один из авторов-разработчиков, генеральный директор ЗАО МЭКЦ “Дюны” (где и производится “серебряная таблетка”) Владимир Николаевич ДИРИН:

— У всех использовавшихся раньше монополярных стимуляторов моторики желудочно-кишечного тракта был один общий недостаток – воздействие на перистальтику слишком зависело от того, какой стороной – полюсом повернется “электронная таблетка” в просвете кишки. Грубо говоря, если она находится положительным полюсом вниз – есть лечебный эффект, перевернулась – нет лечебного эффекта. И в каком положении она будет через секунду – под током жидкости и пищи, предугадать нельзя. Этим в основном и объяснялся разный результат лечения разных больных.

Преимущество “серебряной таблетки” в том, что она биполярна, то есть ее “плюс” и “минус” постоянно меняются

Когда серебро дороже золота

местами, значит и лечебный эффект постоянный.

К тому же биполярный стимулятор не дает постоянного тока, отрицательно действующего на организм. Следствие этого – полная сохранность колпачков “серебряной таблетки”: не наблюдается разрушений, пробоя, коррозии, а следовательно, и случившихся при использовании прежних стимуляторов ожогов слизистой оболочки.

Наконец, “серебряная таблетка” удобно, красиво и надежно упакована.

ПОПРОСИТЕ ЕЕ ЗАДЕРЖАТЬСЯ

Рассказывает научный руководитель клинических испытаний автономного электронного биполярного стимулятора ЖКТ на базе научно-учебного центра “Гастроэнтерология” РАМН и ММА имени И. М. Сеченова, заместитель директора центра по науке, доктор медицинских наук, профессор Семен Исаакович РАПОПОРТ:

— Учитывая высокий лечебный эффект, полученный в результате клинических испытаний “серебряной таблетки”, можно сказать, что появление биполярного стимулятора – шаг вперед в электростимуляции моторной функции желудочно-кишечного тракта при различных заболеваниях.

Электростимуляция возникла как метод борьбы с послеоперационными парезами кишечника, когда прекращается перистальтика и это угрожает жизни больного. Автором автономного электростимулятора стал профессор Томского медицинского института, академик В. В. Пекарский. Сейчас создано несколько различных вариантов капсулы. Все они способны при прохождении по ЖКТ последовательно воздействовать на пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки, которые начинают работать в нормальном режиме.

Надо сказать, что “электронная таблетка” – не панацея, как об этом нередко упоминают в рекламе. Существуют конкретные показания для ее применения. Главные из них связаны с нарушениями моторной функции желудочно-кишечного тракта. Это гипомотория толстой кишки (проще говоря, запоры), хронический холецистит, дискинезия пищевода, желчных путей,

желчного пузыря, послеоперационные парезы кишечника, а также нарушения функции толстой кишки в результате травмы головного мозга, позвоночника.

Кроме того, “серебряная таблетка” вызывает и другие положительные эффекты. Например, уменьшает количество холестерина в крови. Хороший клинический результат отмечен при бронхиальной астме, вегетососудистой дистонии, астенических неврозах, пояснично-крестцовом радикулите, расстройствах мужской и женской сексуальной сферы.

Есть и противопоказания. Это новообразования, гнойные процессы, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, крови, перенесенный инсульт, желчно- и мочекаменная болезни, тромбоз, отслойка сетчатки, эпилепсия, беременность, а также спаечные процессы в брюшной полости, механическая кишечная непроходимость, сужение пищевода, паховые грыжи, выраженный геморрой.

В прилагающейся инструкции вы найдете более подробный перечень показаний и противопоказаний, а кроме того, различные способы применения “серебряной таблетки”: сублингвально (простым удержанием во рту), ректально и вагинально. Основным же методом использования – прежний. Таблетка проглатывается и проходит по желудочно-кишечному тракту в среднем от 24 до 36 часов. Конечно, бывает, что выходит она естественным путем и через 100 часов и более, однако хуже, если задержится меньше чем на 6 часов: в этом случае свою лечебную функцию она просто не успеет выполнить.

Мнения относительно повторного использования таблетки разделились. Одни специалисты настаивают на одноразовом применении, другие – что надо лечиться, пока не села батарейка. В любом случае ценность “серебряной таблетки” сомнению не подлежит.

С вопросами по приобретению и использованию автономного электронного биполярного стимулятора обращайтесь по адресу:

634041, Томск-41, ул. Гоголя, 65, медико-экологический центр “Дюны”
Тел.: (3822) 26-35-29, 26-54-20

"Бальзам Биттнера"

опять в России

За последние 5 лет эти темного стекла флаконы с характерной стилизованной наклейкой и надписью на ней "Биттнер" вошли в быт многих россиян, стали принадлежностью домашней аптечки. Убедившись в эффективности бальзама, почувствовав реальное улучшение здоровья, люди покупали его снова и снова, рекомендовали знакомым...

Современная наука постоянно доказывает эффективность препарата, разработанного эмпирически несколько столетий назад. В состав "Оригинального Большого Бальзама Биттнера", в обиходе известного просто как "Бальзам Биттнера", входят составленные по старинному рецепту вытяжки из 24 лекарственных растений. Большинство трав выращивают или собирают на альпийских лугах заповедника Гуркталь – одного из самых экологически благополучных мест Центральной Европы. Современное высокотехнологичное производство, работающее в соответствии с международными стандартами GMP, строгий контроль исходного сырья обеспечивают стабильно высокое качество бальзама.

Могу засвидетельствовать: цехи, где экстрагируют лекарственные растения, разливают препарат, так идеально чисты, управляемый компьютерами процесс выдерживается столь безукоризненно, что можно не сомневаться в безупречности этого природного лекарства. При посещении фабрики меня особенно поразила такая деталь: весь персонал работал в одноразовых халатах, шапочках, обуви...

При каких же заболеваниях помогает "Оригинальный Большой Бальзам Биттнера"?

Прежде всего он обладает адаптогенными свойствами и рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства. Он благотворно влияет на функции желудка, кишечника, усиливает желчеотделение.

Улучшая функции печени и почек, "Бальзам Биттнера" нормализует содержание холестерина в крови и способствует выводу токсических веществ из организма. Еще одно полезное свойство бальзама – легкий мочегонный эффект, который дополнительно способствует очищению организма от вредных веществ. В экологически неблагополучных регионах его можно использовать в профилактических целях.

Комплекс биологически активных компонентов "Бальзама Биттнера" способствует нормализации обмена веществ, рекомендуется при неправильном питании и в случаях переедания.

Бальзам применяется также при снижении сопротивляемости организма разного рода инфекциям; при нервных расстройствах, вегетоневрозах, неврастениях, стрессах; реабилитации после перенесенных инфекционных заболеваний, операций; при физических и умственных перегрузках, спортивных травмах; посттравматической боли в мягких тканях, суставах, ревматической боли; при воспалительных и инфекционных заболеваниях. Во всех этих случаях бальзам принимают внутрь.

При местном применении препарат оказывает эффективное антимикробное действие и, обладая противовоспалительными свойствами, ускоряет лечение ожогов, отморожений, ран, смягчает ревматическую боль, эффективен после укусов насекомых, когда его используют в виде примочек, компрессов, растираний.

Следует сказать и о тонизирующем влиянии, которое оказывает на организм "Бальзам Биттнера". Это особенно важно при повышенных нагрузках, астенических состояниях, проявляющихся физическим и психическим истощением.

Круг показаний к применению свидетельствует о широком действии препарата, а также о целесообразности использования его в профилактических целях. Возможно, достаточно многочисленные рекомендации могут вызвать у кого-то недоверие, но нельзя забывать, что фитопрепараты, особенно такие многокомпонентные, как "Бальзам Биттнера", действуют несколько иначе, чем лекарства, синтезированные химическим путем. Природные растительные вещества ближе человеческому организму, чем синтетические средства: действуя в комплексе, они помогают восстанавливать постоянство его внутренней среды. "Бальзам Биттнера" не просто нормализует функции отдельных органов или систем, но вызывает цепную реакцию положительных изменений в организме.

Как принимать бальзам, в каких дозах, указано в инструкции. Имейте в виду, что при повышенной кислотности желудочного сока препарат пьют через час после еды, а при нормальной и пониженной – за 20–30 минут до еды. Можно неразбавленным, можно с небольшим количеством воды (50–100 мл) или чая.

Для полоскания рта и горла разбавьте 3 чайные ложки препарата в небольшом количестве воды.

Из-за наличия этилового спирта нельзя принимать бальзам детям до 12 лет, кормящим мамам и беременным.

Специальными токсикологическими исследованиями установлено, что "Бальзам Биттнера" не токсичен и безопасен. Более того, активным началом бальзама являются вещества растительного происхождения, обладающие мягким действием и проявляющие свой эффект при постоянном и длительном применении. Так что пусть флакон с "Бальзамом Биттнера" вновь займет достойное место в вашей домашней аптечке.

Надежда МОРОВА

Будьте внимательны при покупке!

"Оригинальный Большой Бальзам Биттнера" отличает предохранительное кольцо на красной крышке. Флаконы по 250 и 500 мм имеют маленькую книжечку, боковую чеканку по стеклу, логотип "Биттнер" на передней этикетке, срок годности и номер серии – на задней.

Фирма "Хербс Трейдинг ГмбХ" – деловой партнер австрийской фирмы-производителя в России приглашает всех потребителей "Бальзама Биттнера" писать по адресу: Москва, 109240, а/я 51. За опубликованное в журнале письмо с вашими впечатлениями об этом лекарстве вы получите от фирмы подарок.



С праздником!

ПРЕДНОВОГОДНИЕ ЛЕКЦИИ

В Москве есть институт, в который поступают без экзаменов, и печальная вероятность стать его "абитуриентами" резко увеличивается в новогодние дни. Это Московский научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Случаи праздничного нездоровья настолько типичны, что мы посчитали необходимым предостеречь читателей от возможных неприятностей в канун Нового года. Но если (не дай Бог!) самочувствие покачнулось, набирайте "03", не тяните – ваше здоровье в ваших руках.

ЛЕКЦИЯ № 1**ШАМПАНСКОЕ – КАТАЛИЗАТОР БОЛЕЗНИ**

Читает заведующая отделением неотложной общей хирургии НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, хирург высшей категории Наталья Николаевна КУСОВА.

– В каждой семье по мере сил и возможностей стремятся сделать новогодний стол особенным, запоминающимся, необычным. Праздничные блюда русской кухни испокон веков не меняются – золотистый гусь, душистая утка, сочный поросенок... Хозяйки готовятся к событию загодя. Гуся выбирают на рынке – пожирнее, за молочными поросятами “охотятся” на Киевском вокзале. Старания их радуют и умиляют... Но каждый год в самый разгар праздника, можно сказать, прямо из-за новогоднего стола в отделение поступают люди, которые до этого дня считали себя абсолютно здоровыми и не подозревали о болезни печени, поджелудочной железы. К сожалению, жирные блюда – утка или гусь в сочетании с холодным шампанским (видимо, оно действует как катализатор, ускоритель воспалительного процесса) провоцируют приступ панкреатита – острого воспаления поджелудочной железы.

В последнее время мы особенно часто сталкиваемся с ситуацией, когда люди просто не обращают внимания на появившуюся в верхней части живота боль, списывая ее на нервы, гастрит, наскоро проглоченный бутерброд... Между тем есть формы болезни, когда именно первый приступ бывает особенно тяжелым. Порой его невозможно прогнозировать. Я помню совсем молодую 26-летнюю женщину, поступившую к нам с панкреатогенным шоком. Она жила спокойно и не догадывалась, что страдает тяжелой формой болезни поджелудочной железы – панкреонекрозом. В новогоднюю ночь она ела утку, запивала шампанским, не думая, что праздничное меню станет роковым... Мы три дня боролись за жизнь пациентки, но не смогли ее спасти.

Другой диагноз, идущий параллельно с праздничным кревоугодием, – “холецистит”. Тут механизм “запуска” болезни еще проще и понятнее. Жирная пища способствует массивному выбросу желчи. Поэтому при желчнокаменной болезни камни нередко мигрируют, что приводит к приступу. В праздничные дни, в том числе и новогодние, мы имеем резкий скачок (почти в 3 раза) поступления больных с холециститом и панкреатитом. Если в обычные дни в отделение поступают 2–3 с диагнозом “панкреатит” и 5–6 человек – “холецистит”, в послепраздничные эти цифры соответственно увеличиваются до 7–10 (панкреатит) и 14–15 (холецистит) человек.

Поэтому и хочется напомнить: главное – умеренность. Французы говорят: “Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Они абсолютно правы. Еще никто не пострадал от небольшого кусочка гуся или утки. И очень важно, чтобы праздничный стол не слишком отличался от повседневного. Ваш организм привык к определенному рациону, резкое его изменение может оказаться небезопасным. В этом отношении окончание каждого религиозного поста мы, врачи, отмечаем “запаркой” в работе. К примеру, в пасхальную неделю бабульки на радостях наедаются яйцами и “пачками” поступают к нам по “Скорой”, 7 января – Рождество и окончание поста. До “звезды” религиозные люди

будут поститься. Советую им постепенно вносить изменения в свой рацион. Постарайтесь избежать встречи с нами в ближайшие дни. Я очень на это рассчитываю!

ЛЕКЦИЯ № 2**О ПОЛЬЗЕ КРУТОГО ЯЙЦА**

Читает заведующий отделением острых кишечных инфекций 2-й инфекционной больницы Москвы доктор медицинских наук Лев Евсеевич БРОДОВ.

– Оливье, колбаска, картошечка... “Чего-то не хватает”, – думает хозяйка и бежит к метро прикупить грибочков. Остановитесь! Подумайте: стоит ли рисковать? Сомневаюсь, что продавцы сами знают, какие грибы они собирали. По крайней мере отравления грибами, купленными “с рук”, настолько типичны, что я устал об этом говорить.

В послепраздничные дни приблизительно в 1,5 раза возрастает поток больных, поступающих к нам с диагнозами “пищевая токсикоинфекция” и “ботулизм”. Под Новый год открываются летние припасы, консервы домашнего приготовления, в том числе те же грибы и тушенка. И что интересно: хозяйки, склонные к подозрением относить к магазинным консервам, свои кулинарные шедевры отправляют на стол буквально с “закрытыми глазами”, часто даже не обращая внимания на вздутые крышки. “Все свое”, – думает повараха, совершая непростительную ошибку. Запомните: бомбажные банки (вздувшиеся или те, из которых при открывании с силой вырывается воздух) не должны попадать на стол.

Еще один опасный для здоровья враг – сальмонеллез может “вылупиться” из куриного яйца. В Москве постоянно вспыхивают очаги заболевания. Воздержитесь от приготовления кремов на основе сырого белка (ими часто начиняют эклеры, украшают торты), гоголя-моголя, мусса и соуса, в состав которых входят сырые яйца. Все блюда, в которые они включены, должны подвергаться термической обработке. Даже в яичнице возбудитель сальмонеллеза остается жизнеспособным и, попав в желудочно-кишечный тракт человека, может вызвать заболевание. Любителям “глазуньи” советую для разнообразия и безопасности перейти на крутые яйца.

Как водится, во время праздников холодильник стремительно пустеет. Лень идти в магазин, и на стол попадают залежалые, часто подкисшие и подпорченные продукты. Они становятся еще одной серьезной причиной отравлений. Не поленитесь пополнить запасы в ближайшем супермаркете. Постарайтесь не омрачить Новый год “ложкой дегтя” собственного рецепта и приготовления.

ЛЕКЦИЯ № 3**НОВОГОДНИЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

Читает врач травматологического отделения НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского кандидат медицинских наук Иван Юрьевич КЛЮКВИН.

– Надо сказать, в предпраздничные и праздничные дни резко уменьшаются случаи травматизма в результате автокатастроф и криминальных разборок. Зато увеличивается поток пациентов с так называемыми бытовыми травмами. “Первые ласочки” прибывают уже 1 января. Представляете,

что такое позиционная травма, или краш-синдром? Да-да, это именно из области землетрясений. Позиционная травма возникает в результате длительного сдавления мягких тканей, например, при завалах. Казалось бы, какое отношение она имеет к новогоднему веселью? Оказывается, самое прямое. Позиционная травма – печальная и, увы, нередкая “гостья” на затянувшихся застольях с обильными возлияниями, в которые нередко превращается праздник. Один из гостей (читай – собутыльников) прилег отдохнуть (читай – свалился под стол), остальные продолжают веселиться, не обращая на него внимания, – ситуация типичная. В этом случае рука или нога подвыпившего может оказаться сдавленной тяжестью его же тела, алкоголь действует как наркоз, и через некоторое время начинается отмирание тканей. Просто обидно, что к нам поступают люди, получившие позиционную травму у себя дома. В особо тяжелых случаях речь заходит об ампутации конечности. Будьте внимательны друг к другу и, если на Новый год вы пригласили к себе друзей, не забывайте, что именно хозяева несут ответственность за то, чтобы праздник удался.

С пока еще неизбежной регулярностью в Новый год к нам с травмами самой разной тяжести поступают свалившиеся со стремянок во время украшения елки, развешивания гирлянд и прочей красоты. Но первое место в зимнем травматизме, в том числе и в волшебную новогоднюю ночь, по-прежнему занимает перелом лодыжки. К сожалению, пострадавшие не сразу обращаются к врачу: перелом часто путают с растяжением связок (симптомы те же – боль в суставе, синяк) и, ходят, превозмогая боль. Идет время – растет отек, гематома. А через несколько дней уже совсем непросто сопоставить костные отломки, полностью вернуть суставу двигательную функцию. При любых внутрисуставных переломах артроз – типичное осложнение. Ясно, что в случаях позднего обращения он более вероятен...

ЛЕКЦИЯ № 4

ЗАЧЕМ НА ВОДУ ДУЮТ?

*Читает руководитель ожогового центра НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, доктор медицинских наук
Сергей Владимирович СМЕРНОВ.*

– Раньше традиционно группу риска под Новый год в первую очередь составляли Деды Морозы и Снегурочки. В последнее время то ли они стали осторожнее, то ли елки менее пожароопасные, но проблем заметно прибавилось. Зато теперь за одни только сутки с 31 декабря на 1 января в ожоговый центр поступают 10–15 человек (на остальные 364 дня приходится двое), пострадавших от ожогов, вызванных различными пиротехническими устройствами (речь идет о взрослых, что касается детей, показатели гораздо больше). Обычный арсенал наших пациентов – ракетницы, хлопушки, какие-то “бомбочки”, фейерверки, часто самодельные, но в основном китайские, которые в канун праздника без инструкции в изобилии продаются на рынках и в киосках. Разумеется, покупателю невдомек, что некоторые “игрушки” рассчитаны на то, чтобы их подожгли и тут же подальше отбросили от себя, иначе загорись вместе с заморским “динамитом”. Ситуация осложняется тем, что частицы пороха или горючей смеси глобо-

ко проникают в кожу, вызывая ожог, требующий госпитализации. Чаще всего страдают кисти рук, предплечье, лицо. Нередки случаи поражения роговицы глаз...

Мое мнение: пора изъять из продажи откровенно опасные товары и максимально обеспечить безопасные толковой инструкцией. Правда, последняя ни от чего не страхует после нескольких праздничных тостов...

В моей практике был редчайший в своем роде случай: в новогоднюю ночь привезли молодого мужчину, у которого наша отечественная ручка-ракетница для охотников сработала в кармане брюк. Он ее зарядил, взвел, положил в карман... и был доставлен в ожоговый центр с глубочайшим ожогом. Были поражены кожные ткани, подкожная клетчатка, мышцы, передняя стенка брюшины. Пришлось делать экстренную операцию. Всего их потребовалось три. В первую очередь убрали некротические ткани. Еще две операции заняла пластика. Больной пролежал в отделении 1,5 месяца. К счастью, и пациент, и врачи были довольны результатом лечения. Но государству оно обошлось, если ориентироваться на сегодняшние цены, в 100 миллионов рублей.

В новогодние дни увеличивается поступление к нам пациентов с бытовыми ожогами. В праздничный день любой женщине хочется не только быть красивой, но и блеснуть кулинарными способностями. Вот и мечется она у плиты, надев фартук на праздничное платье. Не советую дамам суетиться у огня в легких, особенно синтетических одеждах – они быстро воспламеняются и поэтому часто становятся причиной несчастья. Для пожилых женщин типичны случаи ожогов кипятком во время приготовления пищи. Для мужчин характерны “возгорания” в постели в пьяном виде и с забытой сигаретой. Какая-то мелочь может испортить не только праздник, но саму жизнь!

ЛЕКЦИЯ № 5

О МЕЧТАХ

*Читает руководитель отделения токсикологической реанимации НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского
Ирина Сергеевна КАШТАНОВА.*

– Мечты сбываются, нужно только время. Не следует слишком много надежд возлагать на единственный день в году. В принципе 1 января мало чем отличается от других 364 дней, и рассчитывать именно на него несколько наивно. Каждое событие происходит в свой срок, торопить его бесполезно.

К сожалению, не все это понимают. Иногда, когда “момент” счастья не совпадает с днем праздника, а бытовые конфликты не спешат разрешиться с последним боем курантов, не слишком терпеливые способны попытаться решить свои проблемы с помощью лекарственных средств. В праздничные дни, в том числе новогодние, число пострадавших от попыток суицида в нашем отделении увеличивается на 2%.

Хочу пожелать всем спокойно встретить Новый год. В жизни все меняется к лучшему, главное – в преддверии благоприятных перемен не разрушить ЗДОРОВЬЕ. Ведь если это случится, вы не сможете насладиться счастьем.

Курс вела А. МАЕВА

Отправляясь в дальний путь, БАКТИСУБИЛ взять не забудь!

Многим знакомо это состояние: вдруг (и не ел вроде бы ничего "подозрительного") расстраивается кишечник. Понос, тошнота, нередко рвота... Самочувствие резко падает, планы рушатся, настроение "на нуле". Специалисты говорят: дисбактериоз. "Приобрести" же его в современной жизни очень просто.

Желудочно-кишечный тракт человека заселен огромным (только в толстой кишке около 10^{15}) количеством микроорганизмов. Большинство из них – представители нормальной микрофлоры, активно противостоящие размножению патогенных и условно-патогенных бактерий.

Есть среди них и такие добрые помощники, как бифидо- и лактобактерии. Они, в частности, способствуют оптимизации процессов пищеварения как у взрослых, так и у грудных детей с еще несовершенной ферментной системой. Обосновавшись в нижних отделах тонкой и толстой кишок, помогают переваривать молочные продукты, перерабатывать целлюлозу растительной пищи, способствуют более полному усвоению питательных веществ. Вырабатывают необходимые организму аминокислоты и витамины, влияют на регуляцию водного и гормонального обмена, а кроме того, выполняют защитные функции.

Продуцируемая, например, лактобактериями молочная кислота – злейший враг многих болезнетворных палочек и кокков. Бифидобактерии, выстилая плотным слоем внутреннюю стенку кишечника, не позволяют проникнуть в органы и ткани патогенной микрофлоре, вредным токсинам, образовавшимся в процессе жизнедеятельности и распада всякого рода бактерий.

Микробный биоценоз кишечника – совокупность населяющих его бактерий формируется в первый год жизни человека, и это "здоровое" соотношение сохраняется все последующие годы. Однако... Хотя микроскопические представители кишечной флоры хорошо приспособились к агрессивной кислотной среде желудка, и к недостатку кислорода в своей обители, они очень чувствительны к малейшим изменениям в состоянии организма и условий жизни человека.

Командировка, кратковременное путешествие в дальние края, смена места жительства, ухудшение экологической обстановки – ничто не проходит

бесследно. Непривычное соотношение микроразнообразия в пище и воде – и тут же нарушается хрупкое равновесие между нормальными и патогенными бактериями. Увы, чаще в пользу последних. Развивается дисфункция кишечника – возникают тошнота, рвота, нередко поносы, получившие, кстати, название "диарея путешественника".

Дисбактериоз может быть спровоцирован и аллергенами, и химическими веществами, воздействием ионизирующего излучения, а также приемом антибиотиков и сульфаниламидов. Под натиском такой фармакопеи нормаль-

Эндоскопическая картина дисбактериоза



Воспаление слизистой оболочки тонкой кишки при дисбактериозе (эндфото)

ная кишечная микрофлора гибнет. Устойчивые же штаммы патогенных микроорганизмов, не ощущая противостояния, начинают бурно размножаться. Процессы брожения заменяются гнилостными реакциями – появляются метеоризм, диарея, боль в животе.

Если вовремя не подкорректировать начавшийся дисбактериоз, он будет прогрессировать. Это ведет к обезвоживанию организма, ослаблению иммунной системы, беспрепятственному проникновению в него инфекций, развитию системных заболеваний. Без серьезного лечения, основанного на данных клинических исследований, в таком случае не обойтись. Ну а что делать тем, у кого вдруг расстроился кишечник и есть подозрения, что нарушился его биоценоз? Чем одновременно убить патогенные бактерии и стимулировать рост нормальной микрофлоры, чтобы не возникало побочных эффектов, а курс лечения был непродолжителен и недорог?

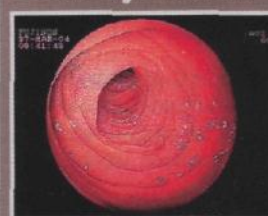
Наиболее полно этим требованиям отвечает давно известный препарат немецкой фирмы "Hoechst Marion Roussel" БАКТИСУБИЛ®. Его-то, а не гранатовые корки, сырой крахмал, разведенный в воде, и прочие "народные

мудрости" следует принимать при первых симптомах дисбактериоза.

Капсулы БАКТИСУБИЛА содержат споры бактерий культуры *Bacillus cereus* IP 5832, которые устойчивы к действию желудочного сока. Проскочив в целостности и невредимости желудок, споры оседают на стенках тонкой и толстой кишок и трансформируются в активную форму. Живые бактерии продуцируют ферменты – энзимы, которые, расщепляя белки, жиры и углеводы, восстанавливают кислую среду кишечника. В такой атмосфере прекращаются процессы гниения и повышенного газообразования, гибнут патогенные микроорганизмы, создаются условия для восстановления нормальной флоры кишечника, повышается иммунная защита его стенок, начинается активный синтез витаминов группы В и Р.

БАКТИСУБИЛ резистентен к действию многих антибиотиков и сульфаниламидных препаратов и успешно может применяться в комбинированном лечении. Это средство эффективно при "диарее путешественника" и любой форме

После лечения Бактисубтилом



Нормальная слизистая оболочка тонкой кишки после лечения Бактисубтилом (эндфото)

кишечного дисбактериоза. Оно хорошо сочетается с другими медикаментами при инфекционной диарее.

Уже через 48 часов БАКТИСУБИЛ выводится из организма. Его можно давать даже детям грудного возраста. Побочные явления связаны исключительно с индивидуальной непереносимостью препарата. Они проявляются в виде аллергической реакции, которая проходит, стоит только прекратить прием БАКТИСУБИЛА.

Курс лечения – в среднем 4 дня: 2–3 раза в сутки за час до еды. Не помогло за это время – не тяните, отправляйтесь к врачу.

Если ребенку или старику, например, трудно проглотить капсулу целиком, вскройте ее и растворите содержимое в небольшом количестве жидкости. Как и любой другой биологический препарат, БАКТИСУБИЛ нельзя запивать горячей водой, не следует принимать его вместе с алкогольными напитками.

Хранится БАКТИСУБИЛ в сухом месте при комнатной температуре, что дает возможность, не опасаясь за качество лекарства, брать его с собой в любые поездки и путешествия.

П. Л. ЩЕРБАКОВ,
доктор медицинских наук

Снова о СРК

Публикуя в № 8 журнала “Здоровье” материал о синдроме раздраженного кишечника (СРК), мы предполагали, что эта проблема волнует многих. Но чтобы столько звонков и писем!

Отобрав самые типичные и часто встречающиеся вопросы, редакция обратилась к заведующему отделением ЦНИИ гастроэнтерологии профессору Асфольду Ивановичу ПАРФЕНОВУ с просьбой проконсультировать наших читателей.



“Никак не пойму, что же все-таки можно и чего нельзя есть при СРК. Одни говорят одно, другие – другое, и советы настолько противоречивы, что не знаешь кому и верить”.

Л. Волкина, Тюмень

– Разноречивость советов не удивительна. Во-первых, как мы уже выяснили, кишечник проявляет свое раздражение по-разному: в одних случаях – болью в животе с чередованием запоров и поносов, в других – частыми болезненными запорами, в третьих – поносами. Соответственно и диета, и лечение будут отличаться в каждом конкретном случае.

Во-вторых, для СРК очень подходит поговорка “Что одного лечит, другого калечит”. Дело в том, что у разных людей реакция на одну и ту же пищу различна. Не стоит прислушиваться к советам подруг и знакомых, даже если у них “ну точно то же самое”. Диета каждого страдающего СРК подбирается индивидуально с учетом переносимости отдельных продуктов и чувствительности к ним. Например, у одних организм не усваивает лактозу – сахар, содержащийся в молоке, другие плохо себя чувствуют, поев картошки или огурцов. Столь полезные при запорах свежие фрукты и овощи у некоторых усиливают образование и скопление газов в кишечнике, и как следствие возникает боль.

Проследите, какие продукты вызывают лично у вас обострение симптомов, расскажите об этом лечащему врачу и вместе с ним подберите для себя опти-

мальный рацион. Отнеситесь к этому с должным вниманием, ибо диета, правильное питание – основа лечения данной болезни.

“Говорят, часто принимать слабительное вредно. Но что же делать, если кишечник совсем не работает?!”

Т. В. Макеева, Пермь

– Попробуйте увеличить в своем рационе количество растительных волокон. Ведь клетчатка – отличный стимулятор для вялого кишечника. В этом качестве хороши пшеничные отруби: заваривайте их кипятком и принимайте от 1 до 8 столовых ложек в день, добавляя в супы, каши, молочно-кислые продукты.

Очень важно восстановить утренний позыв на дефекацию (обычно при хронических запорах он утрачивается). Вставать придется немного раньше, чтобы кишечник тоже успел “протруннуться”. Побудить его к деятельности поможет специальная гимнастика. Не вставая с постели, сначала глубоко подышите, поглаживая живот по часовой стрелке. Затем отведите руки через стороны за голову – вдох, возвращая их в исходное положение – выдох. Подняв руки вверх, потрясите кистями.

Ухватившись вытянутыми за голову руками за спинку кровати, поочередно сгибайте правую и левую ноги в коленях, подтягивая их к груди. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх, разводите их в стороны. Сделайте упражнение “велосипед”. Закон-

чите гимнастику дыхательными упражнениями и поглаживанием живота по часовой стрелке. (Количество повторений должно быть таким, чтобы зарядка не показалась утомительной, а, напротив, придала бодрости.)

Выпитый натощак стакан холодной кипяченой воды с ложкой меда или минеральной воды (Ессентуки 17, Славяновская), а затем и легкий завтрак “подтолкнут” кишечник к действию.

На первом этапе выработки утраченного рефлекса допустимо применение накануне вечером таких слабительных, как дульколак, сеннаде, кафиол. Постепенно привычную дозу слабительного уменьшайте, а дозу отрубей в рационе увеличивайте. Утром для стимуляции можно ввести в прямую кишку с помощью клизмы 30–50 мл растительного масла. Из медикаментозных средств врачи нередко назначают церукал, фестал, но-шпу, папаверина гидрохлорид.

“Стыдно признаться, но СРК у меня сопровождается поносами. Происходит это в самое неподходящее время и в самом неудобном месте. Что делать?”

А. К., Новокузнецк

В такой ситуации хорошо помогают отвары из трав – ромашки, мяты перечной, зверобоя, ольховых шишек, ягод черники и черемухи. Врач может назначить также вяжущие, обволакивающие и антацидные препараты (белую глину, углекислый кальций,

альмагель, маалокс) и лекарства, содержащие висмут (де-нол, трибимол, вентер). Эффективна и смекта: ее принимают 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Перед сном хорошо сделать микроклизму из отвара ромашки (чайную ложку цветков заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут) или из крахмала (1/2 чайной ложки крахмала заварить 50 мл воды и остудить). Микроклизмы (30–50 мл) вводятся без предварительного очищения кишечника.

В случае упорных, не поддающихся лечению поносов врач может назначить антибактериальные препараты: сульгин, фталазол, бисептол или антибиотики.

«Вообще-то я человек здоровый, но одна проблема не первый год отравляет жизнь. Часто в самый неподходящий момент в животе начинает урчать, бурчать, образуются газы и... Можно ли от этого избавиться?»

Н. Сапрунов, Саратов

— Ваш недуг называется метеоризмом и является одним из характерных симптомов СРК. Избыточное скопление газов в кишечнике не так безобидно, как может показаться на первый взгляд. Помимо ощущения дискомфорта и эстетических проблем метеоризм подчас провоцирует такую сильную боль, что человека госпитализируют с подозрением на острый аппендицит.

Причиной метеоризма могут быть специфические микроорганизмы, под воздействием которых в кишечнике усиливаются процессы гниения и брожения. Способствуют его развитию некоторые продукты, поспешная еда, жевательная резинка, сигареты.

Постарайтесь есть в одно и то же время, долго и тщательно пережевывая пищу (но не жевательную резинку!), сократите до минимума в своем рационе бобы, фасоль, горох, капусту, виноград, изюм, варенье, сладкие напитки, а газированные вовсе исключите.

Справиться с «урчащими» неприятностями помогут лекарственные сборы «Бруснивер» и «Элекасол». В сбор «Бруснивер» входят брусничный лист, шипов-

ник, календула, ромашка, солодка и шалфей, а в состав «Элекасола» — эвкалипт, череда, календула, ромашка, солодка и шалфей. Эти средства используют в виде настоя (1 брикет заваривают 300 мл кипятка и настаивают 40 минут). Пьют настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При стойких формах метеоризма возможно применение антибактериальных препаратов, разумеется, по назначению врача.

«Давно, но безуспешно лечусь по поводу раздраженного кишечника. А теперь лечащий врач направил меня к психотерапевту. Это еще зачем?»

И. К., Москва

— Не стоит сердиться, врач совершенно прав. Ведь СРК с трудом поддается лечению, если сочетается с психо-эмоциональными расстройствами. В этом случае просто необходим психотерапевт, который поможет нормализовать психо-эмоциональное состояние и поддерживать его в дальнейшем.

При наличии астенического, депрессивного или истерического синдрома врач назначит и психотропные препараты. Надо только помнить, что, начав курс лечения каким-либо из данных лекарств, следует провести его до конца согласно рекомендованной врачом схеме. Досрочное прекращение лечения может резко ухудшить состояние.

Транквилизаторы, нейролептики, антидепрессанты — только по назначению врача. И никакой самодеятельности!

* При всех невротических состояниях советую обратить внимание на дыхание. Ритмичное дыхание (если выдох превосходит по длине вдох, и за вдохом следует небольшая приятная пауза) успокаивает, снимает напряжение и тревогу.

Устранить усталость, вялость, сонливость можно с помощью более продолжительного вдоха с паузой на верхней точке и энергичным коротким выдохом. Такие дыхательные упражнения лучше выполнять лежа. Во время вдоха стенка живота должна приподниматься (диафрагмальное дыхание). Чередование вдохов и выдохов мягко массирует органы

брюшной полости, активизирует их работу.

И в заключение общие рекомендации по питанию, о которых просит каждый страдающий синдромом раздраженного кишечника.

Итак, если у вас СРК С ПРЕОБЛАДАНИЕМ ПОНОСОВ, воспользуйтесь диетой, разработанной в ЦНИИ гастроэнтерологии. В свой ежедневный рацион вы можете включить:

- супы на обезжиренном бульоне с хорошо разваренными крупами, вермишелью, фрикадельками и мелко нашинкованными овощами;
- нежирное мясо и рыбу (отварные или приготовленные на пару) с гарниром из отварного картофеля, овощей, разваристых каш;
- яйца всмятку, паровые омлеты;
- кефир, творог, неострый сыр, молоко и сливочное масло — в небольшом количестве.

Следует ограничить потребление соли до 2–3 г в день, а все блюда варить или готовить на пару. Во время обострений все ешьте только в протертом виде.

Рекомендуются кисели, желе, муссы из сладких сортов ягод и фруктов, кроме дыни, абрикосов и слив. Можно есть понемногу сырые сладкие ягоды и спелые яблоки без кожицы. А вот о белокочанной капусте, щавеле, свекле, репе, редисе, луке, чесноке и грибах забудьте раз и навсегда.

Если ваше ЗАБОЛЕВАНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПРЕОБЛАДАНИЕМ ЗАПОРОВ, придерживайтесь следующей диеты:

- хлеб пшеничный вчерашний, черный хлеб, несдобное печенье, фруктовые пироги;
- супы на некрепком бульоне, преимущественно овощные;
- нежирные мясо и рыба в отварном или запеченном виде;
- гарниры из овощей в сыром или вареном виде, особенно свекла, морковь, помидоры, салат, кабачки, тыква, цветная капуста;
- яйца всмятку или в виде омлетов (не более 2 в день);
- кефир, ряженка, нежирный творог, неострый сыр.

Ешьте побольше фруктов и ягод, а также чернослива, кураги, урюка. Молоко — только в блюдах и не более стакана в день. Совершенно исключаются овощи, богатые эфирными маслами: репа, редька, редис, лук, чеснок, а также грибы и сало.



Миофасциальный болевой синдром лица

ДЫМА БЕЗ ОГНЯ НЕ БЫВАЕТ

Заболевание со столь непривычным для уха названием – не редкость. Проявляется оно тупой, не имеющей четких границ глубинной болью в области лица. Пережевываешь твердую пищу, зевая, широко открыл рот... и вдруг это неприятное ощущение дискомфорта. Иногда скоро проходит и быстро забывается. Когда же повторяется сильными мучительными приступами, причины ищут в поражении системы черепных нервов, сосудов головного мозга, центральной нервной системы или ее вегетативного отдела. Исходя из этого и диагностируются невралгия или неврит тройничного нерва, поражение ветвей чувствительных нервов лица. Назначается лечение, которое из-за неправильно поставленного диагноза, увы, не помогает.

Между тем не всегда даже врачи знают: виновник боли – жевательные мышцы. Спазм или гипертонус, в частности, в одной из них – латеральной крыловидной провоцирует нарушение гармоничности движений в височно-нижнечелюстном суставе, меняется нервно-мышечный механизм, контролирующий и регулирующий все движения в нем. Появляются боль в лице, языке и даже глотке и горле, щелканье в суставе, другие неприятные явления – шум, звон, “заложенность” в ушах... Все вместе это именуется миофасциальным синдромом.

РАЗВЕДКА БОЕМ

Именно боль часто становится первым проявлением заболевания. В зависимости от места локализации ее пусковой (триггерной) точки она ощущается в заднем или нижнем отделах челюсти, нижней части лба, висках, верхних боковых зубах, глотке, языке, твердом небе и усиливается, когда открываешь рот, жуешь пищу.

Иногда в течение нескольких (5–8) дней появляется особая чувствительность кожи над жевательной и височной мышцами. И тогда даже легкое прикосновение к этим участкам отзывается сильной болью.

Порой боли предшествуют щелканье в суставе, невозможность полностью открыть рот или, наоборот, чрезмерная подвижность нижней челюсти. Один из характерных признаков миофасциального синдрома – отклонение нижней челюсти в сторону, чаще противоположную пораженной мышце, ее зигзагообразные движения или чрезмерное смещение вперед при открытии рта.

Все это, конечно, неприятно. Однако при нерезко выраженной степени симптомов поначалу страшным не кажется. Устраняются провоцирующие факторы, успокаивается мышца – исчезает боль. Но если повторы приступообразной боли не стали для вас сигналом для обращения к врачу, велика вероят-

ность сделать эти дисфункции мышечных тканей, а также челюстного сустава своим постоянным спутником жизни.

ИСТИННЫЕ ВРАГИ И ПРОВОКАТОРЫ

Считается, что причина миофасциального болевого синдрома лица кроется в изменении прикуса. Конечно, подтверждают специалисты, из-за него страдает функциональное единство жевательных мышц, и тогда о мышечной гармонии говорить не приходится. Однако это не абсолютный признак того, что вам грозит данное заболевание. Известно много случаев, когда даже при полной потере зубов или резкой деформации челюстей, зубных рядов и мышц, развивающейся при патологических процессах, травмах или после хирургического вмешательства, боли нет.

Исследования показали: не все люди имеют предрасположенность к болезненному спазму жевательных мышц, но, к сожалению, многие. Чаще всего он развивается (как правило, в возрасте 30–50 лет) у тех, кто неспокоен, психически неуравновешен, тревожно мнителен, у кого ярко проявляется повышенная чувствительность к внешним раздражителям.

У женщин миофасциальный болевой синдром лица бывает в 3–5 раз чаще, чем у мужчин. Очевидно, это связано с гормональными изменениями, которые происходят у лучшей половины человечества в пременопаузальном и климактерическом периодах.

Провоцирующими факторами, способствующими развитию этого синдрома, могут стать эмоциональный стресс, резкое открывание рта, бруксизм, спазм сосудов и мышц из-за переохлаждения, недостатка кислорода, витаминов С и группы В, дефицита калия, кальция, железа в организме. В свете современных представлений к развитию миофасциальных триггерных точек приводит недостаточность кровоснабжения отдельных участков мышц, причина которой – прежде всего атеросклероз.

КОМПЛЕКСНАЯ АТАКА

Диагноз ставят обычно после тщательного обследования пациента. Оно включает осмотр кожи и мягких тканей лица, прослушивания стетоскопом шума в суставе, рентгенографию лица, а также выявление триггерных точек. Найти этот “напряженный тяж” среди нормальных мягких безболезненных волокон способен только врач, владеющий специальными приемами пальпации жевательных мышц. Важно выявить также, нет ли асимметрии лица, не появилось ли S-образное движение нижней челюсти при открывании рта.

Прежде чем начинать лечение, исследуют стоматологический статус больного, определяют, не стал ли миофасциальный болевой синдром лица следствием, скажем, недостатка зубов или другой патологии. Если да, проводят адекватное протезирование.

В зависимости от тяжести заболевания назначается лечение. В любом случае оно комплексное, сочетающее медикаментозные и другие методы.

Обычно врач рекомендует принимать препараты, снижающие мышечный тонус, анальгетики, а также

лекарства, улучшающие общее и церебральное кровообращение...

Если есть изменения в височно-нижнечелюстном суставе, скорее всего речь пойдет о приеме индометацина, бруфена, а также для нормализации неврологических расстройств – транквилизаторов и антидепрессантов, дибазола, витаминов группы В.

Лекарственная терапия должна быть дополнена иглоукалыванием, психотерапией, аутогенной тренировкой, обязательно лечебной физкультурой, тепловыми процедурами в виде компрессов при помощи полотенца, смоченного в горячей воде, и, если необходимо, хирургическим или ортопедическим лечением. Главное – не впадать в панику, постараться понять, что только упорное лечение под наблюдением опытных врачей даст положительные результаты и болезнь отступит.

ЗАСЛОН

Многих волнует, возможен ли рецидив. Такую вероятность исключить нельзя, но предупредить можно.

Необходимо избегать переохлаждений вообще и лица особенно, а также по возможности нервно-психических перегрузок.

Как только приступ боли снят, спокойно, без излишней нервозности займитесь профилактикой.

Перед каждой едой обязательно плавно подвигайте нижней челюстью вниз-вверх, вправо-влево, вперед-назад.

Старайтесь жевать на правой и левой сторонах, не перегружая чрезмерно какую-то одну.

Сделайте ежедневной привычкой выполнение упражнений.

АКТИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

Подвигайте нижней челюстью вверх-вниз и затем влево-вправо (каждое движение по 10 раз).

РЕФЛЕКТОРНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

Удерживая рукой нижнюю челюсть, постарайтесь двигать ею вверх-вниз, преодолевая сопротивление, а затем вперед-назад (каждое движение по 10 раз).

Профессор В. Е. ГРЕЧКО,
заведующий кафедрой нервных болезней
стоматологического факультета ММСИ



Beta-Servis

Уважаемые читатели!

Фирма “БЕТА-Сервис” совместно с ведущими российскими издательствами выпускает цветной иллюстрированный журнал “Мир-книги”.

С помощью этого журнала Вы сможете не только ознакомиться с книжными новинками, но и заказать их. Книги высылаются по почте (без предоплаты) наложенным платежом.

Заказать журнал “Мир-книги” можно по адресу: 11116, г. Москва, а/я 30

ЖУРНАЛ
МИР
КНИГИ

КАЖДОЕ УТРО Я ПРОСЫПАЮСЬ С НАДЕЖДой, ЧТО БОЛЬ ПРОШЛА

... но
она не проходит

Однажды Вы просыпаетесь и чувствуете тупую ноющую боль в спине. "Ничего, сама пройдет," - думаете Вы. Дневные заботы как-то заслоняют эту боль. Вы ложитесь спать. Вам кажется, что все в порядке. Утром просыпаетесь и понимаете, что боль вернулась. Вы стараетесь не обращать на нее внимания. Да и боль не кажется уж такой серьезной. Мало ли чего болит у человека. То в боку заколет, то сердце напомнит о себе. Но ведь все всегда проходит и чаще всего безо всяких лекарств. Однако эта боль остается с Вами. Наконец, Вы понимаете, что так продолжаться больше не может. Необходимо избавиться от боли.

К сожалению, большая часть людей вместо того, чтобы сразу обратиться к врачу, полагается на советы друзей и знакомых. Тут используются самые разнообразные рецепты: и массаж, и баня, и разнообразные народные методы. Хотя установить причину боли и оказать действенную помощь может только врач.

А для того чтобы боль уже можно было назвать хронической достаточно всего 12 недель. Боль иногда кажется не такой уж и страшной, но сколько времени и сил занимает борьба с ней?! Один приступ боли, и у Вас на целый день портится настроение, снижается работоспособность.

Мышечные боли, боли в суставах, спине, боль при артрите - все эти боли испытывает огромное количество людей. По статистике от них ежегодно страдают 22% жителей России. А 14% каждый раз испытывают их дольше недели. Существует много способов борьбы с болью. Они более или менее эффективны. Однако только сейчас появилось средство, которое создано специально для облегчения мышечно-ревматических болей.

Это Солпафлекс, препарат продолжительного действия, выпускаемый крупнейшей в Европе фармацевтической компанией "СмитКляйн Бичам". Солпафлекс прошел клинические испытания в России. Это средство действует в течение 12 часов, т.е. дольше, чем любое другое болеутоляющее средство. Эффективность препарата обусловлена его составом. Основным активным компонентом Солпафлекса является ибупрофен. Ибупрофен воздействует непосредственно на болевой очаг. Он препятствует образованию особых химических веществ -

простагландинов, которые вызывают болевые ощущения. Продолжительное действие препарата объясняется тем, что ибупрофен содержится в мельчайших гранулах, которые высвобождаются постепенно.

Солпафлекс предназначен для облегчения суставных, мышечных болей и болей в спине. Однако сфера его действия гораздо шире. Он поможет Вам и при головной боли, невралгии, при болезненных менструациях, при зубной боли. Кроме того, он обладает жаропонижающим действием.

Конечно, как и у любого другого лекарственного средства у Солпафлекса есть противопоказания. Перед приемом препарата следует проконсультироваться с врачом, если Вы страдаете от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, если у Вас проблемы с сердцем, печенью, почками, а также если Вы принимаете другие препараты.

Благодаря Солпафлексу Вы уже не одиноки в борьбе с болью. 1-2 капсулы Солпафлекса помогут Вам справиться с болью на целых 12 часов. Теперь Вы снова сможете работать в саду, кататься на велосипеде, играть с детьми в футбол, не опасаясь того, что боль застанет Вас врасплох.

Солпафлекс понимает Ваши проблемы, и поэтому помогает.

Solpaflex - зарегистрированный товарный знак

ВАШ ВОПРОС – НАШ ОТВЕТ

Уважаемые читатели, в своих письмах вы просили один из “уроков” нашей школы посвятить вопросам и ответам. Ну что ж, время пришло! Вам отвечает директор Института диабета РАМН, профессор Михаил Иванович БАЛАБОЛКИН.

“Хотя я диабетик со стажем и за прошедшие десятилетия изучил повадки своей болезни, но всегда с интересом слежу за рубрикой “Диабет – школа жизни”. И, представьте, нахожу там многое, о чем раньше и не подозревал. Например, мне очень пригодились сведения о том, куда лучше делать инъекции инсулина при физических нагрузках, поскольку стараюсь поддерживать себя в форме и ежедневно по утрам бегаю. Однако несмотря на систематические занятия в последнее время возникли проблемы с ногами: они постоянно холодные, часто немеют, появилась перемежающаяся хромота... Знаю, чем это грозит (друг по несчастью уже ампутировали большой палец на правой стопе), и очень прошу побольше рассказывать о том новом, что помогает диабетiku сохранить ноги. Может, появились какие-то мази, лекарства, травы?”

В. Кротков, Санкт-Петербург

– “Школа” для страдающих диабетом будет работать и в 1998 году. Одну из ближайших публикаций обязательно посвятим “диабетической стопе” и попросим ведущих специалистов ответить на все волнующие вас вопросы.

Ученые и клиницисты расскажут также о новых методах борьбы с сахарным диабетом, поделятся опытом лечения диабетической нефропатии, подскажут, как женщине, страдающей диабетом, избежать осложнений при наступившей беременности и родить здорового ребенка... Оставайтесь с нами, читайте материалы рубрики!

“Что такое “положительный ацетон” и чем он грозит диабетiku?”

Е. И. Смолярова, Белгород

– Ацетон образуется в организме при расщеплении жиров. Небольшое его количество иногда можно обнаружить и в моче здорового человека (в частности, при голодании, когда происходит активный распад жировой ткани). Появление ацетона в моче страдающего диабетом говорит о серьезных нарушениях обмена веществ и развитии кетоацидоза.

Для определения ацетона существуют специальные полоски или таблетки (как ими пользоваться, указано в инструкции). Если положительный ацетон (++) или (+++) в моче присутствует, следует немедленно обратиться к врачу, чтобы скорректировать дозу вводимого инсулина, а также содержание углеводов в рационе.

Кетоацидоз развивается при недостатке инсулина вследствие различных причин: из-за не-

правильно рассчитанной дозы или нарушения техники введения препарата, в результате нервного или физического перенапряжения. Нередко это состояние провоцируют ОРВИ, ангина, воспаление легких, поскольку при этих и некоторых других заболеваниях под действием патогенных факторов содержание глюкозы в крови повышается и наступает декомпенсация углеводного обмена.

Первые признаки кетоацидоза – усиление жажды и учащение мочеиспускания, головная боль, тошнота, апатия. Тошнота, рвота и осмотический диурез приводят к обезвоживанию организма, которое проявляется сухостью кожи, слизистых оболочек языка, губ, носа, снижением тургора кожи, а выдыхаемый воздух пахнет ацетоном (лаком для ногтей или мочеными яблоками).

Уже при наличии первых признаков, указывающих на развитие кетоацидоза, необходимо:

- * выпить большое количество жидкости;
- * сесть или лечь (так как при любом движении количество кетоновых тел, в том числе ацетона, увеличивается);
- * вызвать “Скорую”, иначе может развиться состояние, угрожающее жизни, – кетоацидотическая кома.

“Почему, когда болеешь гриппом, советуют значительно увеличивать дозу инсулина?”

Е. Епифанова, Иваново

– Грипп, ОРВИ, некоторые другие заболевания способны быстро, иногда за несколько часов привести к серьезным осложнениям. Когда к сахарному диабету присоединяется инфекция, потребность в инсулине возрастает, поскольку содержание сахара в крови в силу различных причин повышается. И увеличение дозы инсулина в таких случаях – надежная предупредительная мера. Бывает, инсулин назначают даже в дополнение к сахароснижающим таблеткам, которые больной принимал до того, как заболел гриппом.

Не забудьте после введения инсулина поесть, даже если нет аппетита. В противном случае может развиваться гипогликемия.

Есть надо небольшими порциями пищу, богатую белками, углеводами, витаминами, полностью исключив животные жиры. Из первых блюд разрешаются нежирный бульон, протертые вегетарианские супы, из вторых – протертые овощи, картофельное пюре с паровыми котлетами и фрикадельками, мясным суфле или постным отварным мясом, языком. Если совсем нет сил и желания проглотить что-либо из перечисленного, необходимы легкоусвояемые углеводы – сладкий чай, компот, кисель из свежих ягод, жидкая каша.

“Знакомая убеждает, что мед диабетикам есть совсем не вредно, а очень даже полезно. Сама употребляет его в больших количествах и мне советует. А я сомневаюсь, хотя у меня диабет II типа – инсулиннезависимый”.

Г. Раскова, Мытищи

– **Натуральный мед действительно очень полезен, поскольку содержит белки, витамины, минеральные соли, органические кислоты, ферменты... Но главная составная часть – все-таки глюкоза и фруктоза: в 100 г меда – 74,8 г углеводов. Как известно, глюкоза достаточно быстро всасывается, повышая уровень сахара в крови и заставляя напрягаться больную поджелудочную железу. А основное правило лечебного питания при диабете – поддерживать нормальное содержание глюкозы в крови и экономить малые запасы инсулина. Поэтому есть мед можно лишь по одной чайной ложке 2–3 раза в день в счет суточного количества углеводов.**

“Жена категорически возражает против спиртного. Неужели нельзя себе позволить немного выпить на праздник?”

Н. И. Сыромятин, Коломна

– **Против алкогольных напитков возражает не только жена, но и врачи. Даже в незначительных количествах алкоголь приводит к гипогликемии, и на фоне обычной для больного дозы инсулина или сахароснижающих таблеток содержание глюкозы в крови может снизиться так резко, что спровоцирует гипогликемическую кому (читайте “Здоровье” № 5 за 1997 год). Причем угрожающее состояние иногда развивается не сразу, а через несколько часов после застолья – ночью, утром следующего дня.**

Однако по большим праздникам (на Новый год, например) можно себе позволить рюмочку-другую. Но помните: спиртные напитки – источник дополнительных калорий (1 г спирта = 7 кал). 30 г водки, джина, виски, рома содержат 75–90 кал, стакан пива – 80–150 кал, 100 г сладкого вина – 140–175 кал, 100 г сухого – 75–110 кал.

Выпив, непременно хорошенько закусите. И не теряйте контроль над ситуацией: вы можете себе позволить не больше 2 единиц алкоголя. 1 ед. = 250 г пива = бокал сухого красного или белого вина = 100 г крепких напитков.

“В зимние каникулы сокурсники собираются путешествовать по российским городам. Мне бы тоже хотелось, но как вспомнишь, сколько с собой придется везти – шприцы, флаконы с лекарствами... Всякое желание пропадает”.

Ирина Л., Москва

– **Не отказывайте себе в удовольствии провести каникулы с друзьями! Если приобретете шприц-ручку НовоПен®3 (компания “Ново-Нордиск”), она значительно облегчит процедуру введения инсулина, а значит, и вашу жизнь. Инсулиновая ручка предельно проста в обращении: надо лишь установить дозу и нажать кнопку. Вы сможете делать инъекции быстро, незаметно и предельно точно, поскольку НовоПен®3 позволяет устанавливать заданную дозу до 70 ЕД с шагом набора дозы 1 ЕД. Удобная шкала помогает контролировать количество инсулина, а окно с широким обзором – однородность суспензии. Тонкая, покрытая силиконом игла абсолютно не травмирует ткани, вы даже не почувствуете укол.**

Особенно удобно то, что заряжаются шприц-ручки НовоПен®3 специальным картриджем, заполненным раствором человеческого инсулина короткого или пролонгированного действия (какой рекомендован вам врачом). Благодаря большому объему (300 ЕД) одного картриджа хватает на несколько дней, что, согласитесь, для путешественника немаловажно. И еще один “плюс” – хранятся ручки НовоПен®3 в обычных условиях.

Советуем также непременно захватить с собой глюкагон: в набор входят шприц с иглой, заполненный растворителем, и флакон с 1 мг сухого препарата. Он может пригодиться в случае острой гипогликемии. Это состояние, связанное с резким падением глюкозы в крови, время от времени испытывает практически каждый страдающий диабетом, тем более необходимо “подстраховаться”, когда не известно, насколько налаженными окажутся ваш быт и режим питания во время путешествия.

Глюкагон вводят подкожно, внутримышечно или внутривенно: техника инъекции не отличается от введения инсулина. Препарат действует быстро и очень эффективно: через 10–15 минут после инъекции уровень глюкозы в крови повышается. При необходимости инъекцию можно повторить. Не забудьте “закусить” препарат пищей, богатой углеводами, чтобы предотвратить повторную гипогликемию.

И обязательно кому-нибудь из компании расскажите о своем заболевании и острых состояниях, угрожающих страдающим диабетом. Хорошо, если “доверенное лицо” научится делать инъекции инсулина, глюкагона, тогда в случае необходимости вам смогут оказать помощь. И непременно захватите с собой “паспорт диабетика” (как сделать такой паспорт, рассказано в номере № 5 “Здоровья” за 1997 год).



Пливасепт®
антисептический крем
с хлоргексидином (1%),
тубы 50 г

**профилактика
и лечение
поверхностных
трещин
и язв стоп**

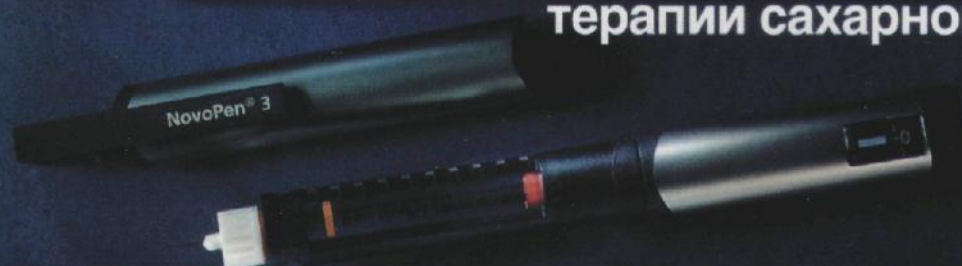


PLIVA d.d. Хорватия

Справки по тел.:
(095) 232-15-49,
143-03-90



Элегантная шприц-ручка
НовоПен® 3, высокоочи-
щенные инсулины в
картриджах Пенфилл®,
сверхтонкие иглы
НовоФайн® - все для
точной и комфортной
терапии сахарного диабета



Ново Нордиск
117330 Москва
Россия
Ломоносовский пр-т 38-120
Тел (095) 956 11 32
Факс (095) 956 50 13

JPbureau/9710907

Чирий Василий, сядь пошире

Странное, на первый взгляд, пожелание

Но существовало поверье, что, если так обратиться к непрошеному "гостю", он быстро "слиняет". Верится с трудом. Но испытать силу своеобразного заговора можно, если вдруг выскочит на теле маленький-удаленный гнойничок.

Наиболее часто фурункулез диагностируют в рядах армии: особенности гигиены и питания делают свое дело. Смазочные масла, горючие жидкости, грубые пылевые частицы скапливаются на кожных покровах и под ногтями. Расчесал нечистоплотный зудящее от грязи и пота место – занес инфекцию, и пожалуйста – фурункул. Кстати, специальные исследования подногтевых соскобов выявили гноеродные микробы у 17 из 100 здоровых людей. Только что это мы все на доблестные Вооруженные Силы? Фурункул, между прочим, – нередкий гость на шее у иного скрипача: неправильно подобранный подбородник инструмента да еще не из того дерева натирает кожу – и вот вам результат. Даже подложенный платок не всегда помогает маэстро.

ЗРЕЮТ, ДА НЕ НА РАДОСТЬ

Обычно все начинается с гнойничка величиной с булавочную головку (остеофолликулита), расположенного в самой верхней части волосяного фолликула. Он окружен красноватым венчиком, а волос пронизывает его в центре. Но агрессивным стафилококкам или стрептококкам этого явно мало: они захватывают весь фолликул, устремляясь в глубины кожных

покровов. Фурункул начинает "созревать". Появляется плотный болезненный узелок ярко-красного цвета, а сверху – гнойничок, желтовато-зеленоватый стержень которого уходит вглубь.

На 5–7-й день, достигнув иногда размеров лесного ореха или даже крупной сливы, фурункул вскрывается. Полностью заживает на 10–14-й день, оставляя небольшой рубец.

Наиболее "любимые" места высыпаний – шея, поясница, ягодицы, бедра, предплечья и кисти.

Нередко фурункулы высыпают как грибы после дождя: один за другим. Это фурункулез, который может протекать недели, месяцы и даже годы. У страдающих им людей выявлена пониженная сопротивляемость к гноеродной инфекции.

В последнее время фурункулез все чаще приобретает затяжное, хроническое течение. Это обусловлено общим снижением иммунной активности организма, неблагоприятным экологическим фоном, желудочно-



кишечными болезнями с нарушениями функции желчного пузыря, дисбактериозом, недостаточным питанием, нехваткой витаминов, длительным физическим и нервным переутомлением. Осложняет гнойно-воспалительный процесс чесотка, распространенность которой приобрела невиданный размах.

Заболевание часто сопровождается ознобом, повышением температуры, болезненностью, особенно если фурункулы находятся вблизи наружного слухового прохода и на лице.

КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ

Основные препараты для лечения фурункулеза – антибиотики. При острых формах в амбулаторной практике очень часто назначают эрициклин и доксициклин как наиболее удобные (они в капсулах), которые принимают 2–4 раза в день. Эффективны также другие тетрациклины, цефалоспорины и фторхинолоны.

Однако если ранее уже проводилось лечение антибиотиками (по поводу других заболеваний), вполне возможно, что гнойеродные микробы успели выработать к ним невосприимчивость и лекарство на них не подействует. Поэтому желательно сделать антибиотикограмму, чтобы определить и возбудителя, и его чувствительность к назначаемым препаратам.

Некротический стержень лучше убрать (это должен сделать либо врач, либо медсестра) и обработать ранку антисептическими и ферментными растворами (фурацилин, диоксидин, хлоргексидин, биглюконат, полькортолон, трипсин, химотрипсин) с последующим применением мазей (ихтиоловая, линкомициновая, префузиновая, фузидиновая, бактробан, имекс).

После прекращения гнойного течения назначают мази левосин, левомеколь, диоксиколь, ируксол, солкосерил.

ПОМНИТЕ: попытки выдавить гной из фурункула самостоятельно могут привести к внедрению микробов еще глубже в окружающие ткани, в процесс будут вовлечены расположенные рядом сальные и потовые железы. Тогда возникают карбункулы и гидраденит – “сучье вымя”. Попадание же микробов в кровь способно вызвать крайне тяжелое осложнение – сепсис.

В дополнение к антибиотикам и местным процедурам назначают противовоспалительные препараты (индометацин), витамины группы В. При нарушениях со стороны желу-

дочно-кишечного тракта – гепатопротекторы, ферменты и эубиотики (ацилакт, бифидумбактерин, бификол). В случае упорного течения фурункулеза применяют трентал, актовегин.

В период заболевания нежелательны физические нагрузки. А из рациона следует исключить острые блюда, мед, шоколад, другие сладости, картофель. А вот объем жидкости следует увеличить до 3–4 л. Очень полезны свежесжатые морковный, яблочный, черносмородиновый соки.

При хроническом фурункулезе, обострения которого возникают после переохлаждения или некоторых заболеваний (в частности, ОРВИ, гриппа), врач обязательно назначит стимулирующие иммунитет средства: тимоген, тималин, Т-активин, миелипид, рузам. Показана аутогемотерапия, очень эффективны в этом случае сухая безклеточная стафилококковая вакцина, а также лазерное облучение крови.

У страдающего хроническим фурункулезом обследуют иммунную систему, проводят анализы крови на Т-В-клеточный и гуморальный иммунитет, фагоцитарный индекс.

Если фурункул один, обычно ограничиваются назначением антибиотика на 5 дней и местной терапией. Если же он расположился в области верхней губы, носа, бровей (в этих местах кожа богата сосудами, сообщаясь с кровеносной системой мозга), назначают более широкий круг лекарственных средств, строгое соблюдение диеты и постельного режима – как при фурункулезе.

КУДА УЖ ПРОЩЕ

Это очевидно: чистота – залог здоровья! Чтобы предотвратить появление фурункулов, поддерживайте чистоту тела и одежды всегда и везде. А кроме того:

- не мойте руки в керосине, эмульсиях или масле;
- при мельчайших ранениях кожи промойте ранку, ссадину перекисью водорода, смажьте йодом или зеленкой;
- при бритье пользуйтесь собственными помазком и бритвой, а после бритья – одеколоном.

Ну а скрипачи, вероятно, сами позабываются, чтобы подбородники их скрипок были из черного дерева или дуба и точно заполняли пространство между плечом и щекой. Звуки польются волшебные...

С. А. МАСЮКОВА,
доктор медицинских наук,
ведущий научный сотрудник ЦКВИ

АНАВА®

КУРОРТ МЕРТВОГО МОРЯ У СЕБЯ ДОМА

Целебные свойства Мертвого моря известны с древних времен. Ежегодно сотни тысяч людей приезжают к нему, чтобы испытать действие уникальных минеральных и грязевых ванн. Концентрация солей в Мертвом море в 10 раз выше, чем в воде морей и океанов. Содержание хлорида натрия (поваренной соли) в нем не превышает 8%, основная же часть – ценнейшие соединения магния, калия, кальция, бромиды, сульфаты, другие соли и микроэлементы.

100%-ная натуральная соль для ванн АНАВА содержит весь спектр минералов Мертвого моря. Высокая концентрация солей и микроэлементов оказывает благотворное влияние на систему кровообращения, нервную и иммунную системы; нормализует обмен веществ, кислотно-щелочной баланс и водно-солевой обмен; снимает стрессы, усталость; уменьшает ревматическую, мышечную и суставную боль. Натуральные соли стабилизируют систему гомеостаза, применяются для ухода за проблемной кожей и при лечении различных кожных заболеваний.

Показания к применению: профилактика преждевременного увядания организма; хроническое переутомление; бессонница, головная боль, возникающие в результате стрессовых ситуаций; аллергические состояния; поражение суставов неревматического и ревматического генеза; остеохондроз позвоночного столба, коксартроз и другие деформирующие остеоартрозы; функциональные расстройства опорно-двигательного аппарата; различные неконтагиозные кожные заболевания (псориаз, нейродермит, экзема, ихтиоз и др.).

Противопоказания: острые состояния и декомпенсированные формы заболеваний внутренних органов; гипертермия; нарушение целостности кожных покровов; ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертония; тяжелые формы сахарного диабета; туберкулез; инфекционные, нервно-психические и онкологические заболевания; выраженная анемия. Наличие противопоказаний выявляется на консультации с врачом.

Вы можете заказать 1 или несколько коробов соли (4,5 кг) по цене 135 000 руб. за коробку + наложенный платеж. Общая стоимость посылки для I пояса – 186 000 руб., для II пояса – 192 000 руб., для III пояса – 199 000 руб., для IV пояса – 208 000 руб., для V пояса – 215 000 руб. Оплата при получении посылки на почте.

Я заказываю _____ коробов соли (4,5 кг)
Мертвого моря
по указанной выше цене.

Фамилия: _____

Имя: _____ Отчество: _____

Адрес: _____

Телефон: _____ Дата: _____

Купон присылайте по адресу:

103055, Москва, а/я 148

“АО Биомарис”

Тел.: (095) 961 2949, факс 961 2951

Гонорея

Заражение обычно происходит при половом акте. Гонококки – внутриклеточные паразиты. Они внедряются в клетки слизистой половых органов и уретры, где активно размножаются, потом клетку “разрывают” и внедряются в соседние. Так гонококки осваивают все новые и новые “территории” человеческого организма.

Мужчинам не заметить болезнь просто невозможно: слишком бурно она проявляется. Уже через 3–5 дней после заражения появляются обильные выделения желто-зеленого цвета, боль при мочеиспускании, общая слабость, иногда незначительно повышается температура.

А вот у дам даже “свежая” гонорея проявляет себя весьма вяло. Желтые выделения не так обильны. А поскольку какие-то выделения из влагалища у женщин практически есть всегда, на них просто не обращают внимания. Могут беспокоить боль при мочеиспускании, зуд, жжение в области половых органов, но неприятные ощущения обычно быстро проходят без всякого лечения. Не чувствуя себя больной, женщина не обращается к врачу, ведет обычный образ жизни, являясь между тем источником инфекции.

Спустя 2 месяца болезнь переходит в хроническую вялотекущую форму. Воспалительный процесс начинает ползти вверх, поражая у женщин матку, придатки, брюшину; у мужчин – уретру, мочевой пузырь, семенные пузырьки, яички. Из-за распространения “раскрепощенного” секса сегодня не редкость гонорея даже прямой кишки.

Последствия хронической гонореи у мужчин – сужение мочеиспускательного канала, хронический простатит, нарушение половой функции. Маточная труба у женщин из-за образующихся спаек становится непроходимой для сперматозоидов и яйцеклеток, что приводит к бесплодию.

Бытовое инфицирование гонореей достаточно редко, в основном страдают дети. Знайте: заражение гонококком может произойти через инфицированные предметы: общую постель, белье, полотенце, мочалку, зубную щетку, посуду, совместно выкуренную сигарету, у детей – общий горшочек, игрушки. Может развиваться гонорея гортани, зева, слизистой рта, миндалин.

Гонорея – любимая болезнь госпожи Венеры, покровительницы влюбленных.

Ведь это самое частое заболевание, передающееся половым путем.

Сегодня им страдают преимущественно молодые люди в возрасте 16–18 лет.

Уж если вы столкнулись с ее возбудителем – гонококком, будьте уверены – заболеете.

Возбудитель гонореи, как опытный стрелок, всегда попадает “в яблочко”.

Иммунитет к гонококкам

не вырабатывается: сколько раз повстречали на жизненном пути, столько раз и заболеете.

Иногда гонококк инфицирует глаза. Чаще это происходит, когда их трут грязными руками, не вымытыми после туалета. Обычно воспаляется только один глаз. Для опытного врача это тревожный симптом — ведь при конъюнктивите, различных аллергиях страдают оба глаза.

Младенцы заражаются от больной матери при прохождении через родовые пути. Поэтому глаза всех малышей в роддоме с профилактической целью обязательно обрабатывают специальным раствором, а девочкам — и половые органы.

Лечат заболевание различными антибиотиками и сульфаниламидами. Если правильно подобрать схему и препараты, от гонореи можно избавиться довольно быстро. Но лучше не доверять объявлениям в газетах, иначе и деньги зря потратите, и здоровью нанесете непоправимый вред. К сожалению, врачи, ведущие частный прием, бывают недостаточно компетентны и в схемах лечения, и в новых лекарствах. Лечитесь только в официальных медицинских учреждениях с солидной репутацией.

Учтите: запущенную гонорею диагностировать сложно, нужны серьезные исследования, которые можно провести только в лаборатории с использованием бактериологических и бактериоскопических методов. «Вычисляют» гонорею при обнаружении гонококков в мазках и посевах. Их берут у мужчин из уретры, у женщин — из уретры, канала шейки матки, прямой кишки.

В обследовании нуждаются и близкие больных гонореей, а также все, кто имеет более одного полового партнера. Уж лучше перестраховаться! Подлежат обследованию сотрудники детских садов, детских и родильных домов.

Имейте в виду: «чистая» гонорея сегодня встречается редко, чаще она диагностируется в «букете» с хламидиозом, герпесом, другими венерическими заболеваниями. Если к гонорее присоединяется еще и сифилис (что сегодня случается сплошь и рядом), течение его меняется: удлиняется инкубационный период болезни и развивается так называемая обезглавленная форма сифилиса, сразу переходящая во вторую стадию.

Для лечения гонореи в стационар ложиться необязательно, обычно ее лечат амбулаторно. Исключения составляют сложные случаи: гонорея яичка, глаз (блефарит) и другие.

Во время лечения запрещается половая жизнь даже с использованием презервативов, не следует купаться в бассейне, пруду, речке, море... Придется отказаться от катания на велосипеде, не стоит много ходить пешком или бегать, поднимать тяжести, чтобы не нагружать мышцы низа живота.

Строго соблюдайте правила личной гигиены! После мочеиспускания и туалета половых органов обязательно мойте руки антибактериальным мылом. Ни в коем случае не выдавливайте гной из мочеиспускательного канала, чтобы тот не попал на постельное белье, полотенце, личные вещи: ведь он просто «кишит» гонококками. В капле гноя они сохраняют свою вирулентность (иначе говоря — заразность) в течение нескольких часов.

А вообще-то (к счастью!) возбудитель гонореи нестойкий. Он тут же погибает в сухой среде вне человеческого организма. Губительно действуют на него солнечные лучи, температура выше 56°, антисептические препараты, даже обычный стиральный порошок и средства для мытья посуды.

У больного обязательно должны быть отдельная постель, полотенце, мочалка, посуда. Контакты с детьми придется свести до минимума, и уж конечно, нельзя брать ребенка в «заразную» постель и кормить из ложки, которой пользовался больной.

От гонореи можно застраховаться, отказавшись от случайных половых контактов. Но жизнь есть жизнь, и не всегда даже самые разумные люди следуют правилам.

Если вам вскружила голову случайная незнакомка или незнакомец, воспользуйтесь презервативом. Он ваш лучший друг! Во всем мире врачи сегодня рекомендуют латексные презервативы. Если их правильно применять, они задерживают не только гонококки, но и любую заразу, передающуюся половым путем, и, кроме того, предохраняют от нежелательной беременности (читайте «Здоровье» № 8 за 1997 год).

Женщине в такой «щекотливой» ситуации весьма пригодится спермицидный препарат фарматекс: он убережет от заражения и гонореей, и трихомониазом, и герпесом, и хламидиозом. Фарматекс продается в аптеках в виде таблеток (срок действия — 3 часа), свечей (эффективны 4 часа), крема (сохраняет свои свойства 10 часов), тампонов (обезопасят на сутки). Вводят препарат во влагалище за 20 минут до полового акта.

Если ни презерватива, ни фарматекса под рукой не оказалось, у вас есть примерно два часа, чтобы принять меры предосторожности. Немедленно отправляйтесь в ближайшую аптеку! Здесь без рецепта купите антисептики гибитан, цидипол или миристоний. Снимите грязную одежду, сходите помочиться, вымойте горячей водой наружные половые органы — лучше с хозяйственным или антибактериальным мылом. С помощью глазной пипетки или специального наконечника введите один из препаратов: мужчины — в уретру, женщины — в уретру и влагалище. Далее обмойте антисептиком половые органы. Как можно дольше не мочитесь: лекарство должно находиться в организме максимальное время.

Имейте в виду: из-за специфики анатомического строения женщины больше рискуют, вступая в случайные связи. Ведь как только инфекция попала в матку, нейтрализовать ее почти невозможно.

Напоминаем: во всех крупных городах организованы пункты личной профилактики, где вам также окажут необходимую помощь. Если любите погулять на стороне, выучите их адреса наизусть.

Для консультаций, диагностики, лечения гонореи и других заболеваний, передающихся половым путем, обращайтесь в Центральный научно-исследовательский кожно-венерологический институт по адресу: Москва, ул. Короленко, 3, корп. 4. Здесь принимают всех россиян и жителей СНГ без предъявления паспорта и страхового полиса.

Телефоны для справок:
(095) 964-39-55, 964-26-00, 964-38-73.

Л. А. БАКАЛОВА,
кандидат медицинских наук

Повторяем адреса пунктов личной профилактики в столице:

- Кутузовский проспект, 41 (кожно-венерологический диспансер № 10);
- Пряжильная ул., 6 (диспансер № 5);
- 1-я Радиаторная ул., 5 (поликлиника № 136);
- Ладужская ул., 4/6 (поликлиника № 129);
- Крюковская ул., 23 (поликлиника № 133);
- ул. Декабристов, 24 (поликлиника № 107);
- ул. Маршала Мерецкого, 1 (поликлиника № 27)

ГИНАЛГИН

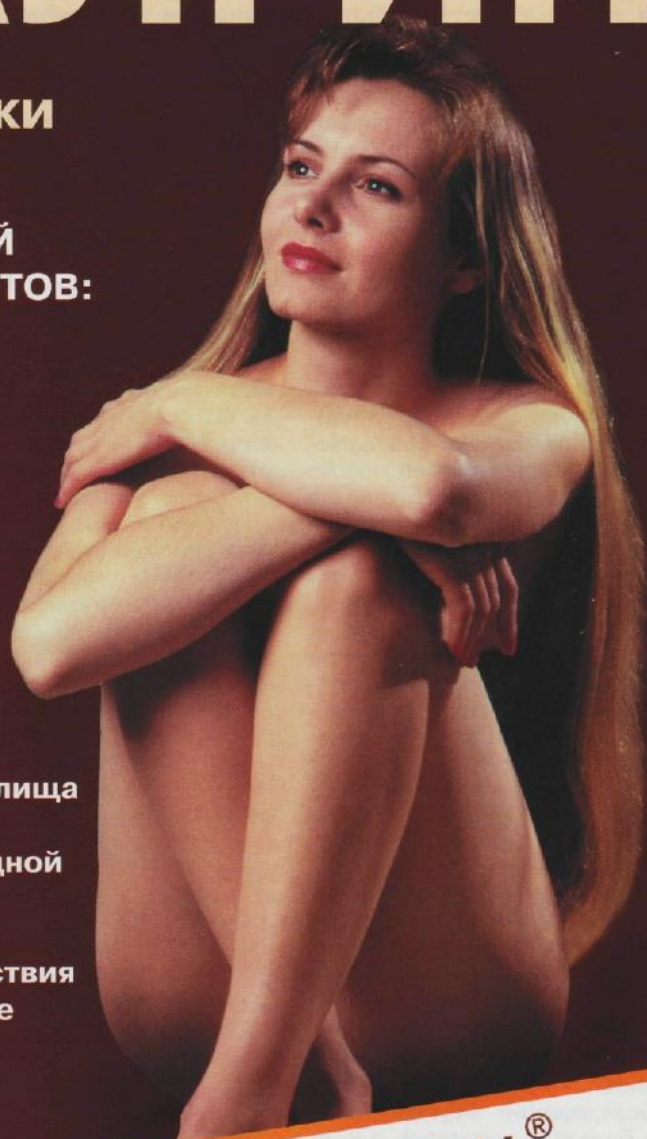
вагинальные таблетки

**ПРЕПАРАТ СОЧЕТАЮЩИЙ
ДЕЙСТВИЕ ДВУХ КОМПОНЕНТОВ:
ХЛОРХИНАЛЬДОЛА
И МЕТРОНИДАЗОЛА**

Высокая эффективность при:

- **инфекциях влагалища вызванных смешанной флорой**
- **влагалищном трихомониазе**
- **воспалительных состояниях влагалища вызванных одновременным воздействием бактерий, влагалищной трихомонады и грибка**

Обладает широким спектром действия на анаэробные грамотрицательные и грамположительные бактерии



Гиналгин®

10 вагинальных таблеток



Polfa в Жешове АО



Polfa в Жешове АО
ИЗГОТОВЛЕНО В ПОЛЬШЕ

СОСТАВ: Хлорхинальдол 0,10 г, Метронидазол 0,25 г

СВОЙСТВА И ДЕЙСТВИЕ: Препарат с сочетающий действие двух компонентов: хлорхинальдола и метронидазола. Хлорхинальдол проявляет бактерицидное действие на грамположительные и грамотрицательные бактерии, а также микоцидное, антипротозойное и кератопластическое действие. Метронидазол проявляет сильное антипротозойное, а также бактерицидное действие на анаэробные бактерии. **ПОКАЗАНИЯ:** Гиналгин является препаратом выбора, применяемым в лечении инфекций влагалища, вызванных следующими бактериями: *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* (коагулязо-отрицательный), *Staphylococcus aureus* (коагулязо-положительный), *Streptococcus beta*, *Enterococcus*, *Enterobacter*, а также инвазией *Trichomonas vaginalis*. Эффективен также в лечении воспалительных состояний влагалища, вызванных одновременным присутствием бактерий, влагалищной трихомонады и грибов. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** Сверхчувствительность к препарату. Беременность и период кормления грудью. **ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Препарат хорошо переносится. Изредка зуд влагалища или вульвы, проходящий после прекращения лечения. **СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:** Внутрь влагалища 1 раз в день 1 таблетку, лучше всего на ночь, в течение 10 дней. При необходимости курс лечения можно повторить. **УПАКОВКА:** 10 вагинальных таблеток.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

Фармацевтическое Предприятие „Польфа“ в Жешове АО

35-959 Жешов, ул. Пшемислова 2, Польша, Тел.: (4817) 540-467, 622-599, факс: 624-618, телекс: 0632311 farm pl

Препарат можно приобрести у дистрибьюторов в России:

ЭКОХЕЛП ФАРМ Москва ул. Грина д.15, тел: (095) 712-45-09, 712-44-72, 712-42-27, 712-42-54, 712-46-18

Представительство компании ЦИЭХ Москва, Кутузовский проспект д. 7/4, корп.5 пом.11, тел.: (095)243-47-30, 243-16-63, факс: 243-70-47



Давление под защитой эднита

Обладатели нормального артериального давления в 3–4 раза реже болеют ИБС, у них в 7 раз реже случаются инсульты. Высокое АД – пожалуй, главный фактор риска этих заболеваний сердца и сосудов, являющихся причиной каждой второй смерти в России.

Причем, провоцируя инфаркты, инсульты, сердечную недостаточность, артериальная гипертензия обычно остается в тени – вот такая “скромница”. До поры до времени она может себя никак не проявлять. Половина гипертоников и не догадываются о том, что больны. Нередко высокое давление впервые обнаруживают уже во время сосудистой или сердечной катастрофы, в лучшем случае – при медосмотре.

Ну а те, кто знает о своей болезни? Беспристрастная статистика делит их на две половины: тех, кто пытается лечиться, и тех, кто этого не делает. Последние просто мирятся со своим высоким давлением, “сбивая” его, когда нет сил терпеть. И те, кто лечится, тоже делятся примерно на две половины: одни это делают эффективно, вторые – безрезультатно.

Как видите, о своем высоком давлении знает только половина больных, пытается лечить его – четверть, а лечат правильно и эффективно один из 8. Теперь попробуйте прикинуть масштаб беды, если в России около 30 миллионов больных с высоким артериальным давлением и ежегодно их число увеличивается на 500 тысяч человек!

А ведь сегодня есть лекарственные препараты, способные надежно держать в узде артериальное давление и тем самым не доводить дело до серьезных поражений сердца и сосудов. За примерами далеко ходить не надо. Двадцатилетняя “война”, которую США объявили артериальной гипертензии, дали потрясающие результаты: количество инсультов сократилось у них на 56%, а инфарктов – на 40%. Наряду с переориентировкой населения на здоровый образ жизни главный удар по гипертензии американские медики нанесли с помощью современных лекарств. Они разработали жесткие стандарты лечения, благодаря чему стало возможным добиваться нормализации АД даже в сложных случаях.

Среди самых результативных “нападающих” на “ворота” гипертензии считаются сегодня так назы-

ваемые ингибиторы АПФ, среди них наиболее популярны препараты эналаприла. В последние годы подобные лекарства появились и в России. Они достаточно быстро завоевали признание наших соотечественников, что позволяет надеяться на победу над гипертонией и у нас.

Один из таких эналаприлов – **ЭДНИТ**. Как и прочие лекарства, выпускаемые венгерской компанией “Геден Рихтер”, **ЭДНИТ** отличается хорошим качеством и, следовательно, высокой эффективностью.

Как и все эналаприлы, **ЭДНИТ** вмешивается в тонкие механизмы сосудистой регуляции, блокируя образование вещества, вызывающего спазм артерии. Поэтому сосуды остаются расслабленными, а давление нормальным.

Благодаря такому действию **ЭДНИТ** улучшает физическую работоспособность и обращает вспять гипертрофию левого желудочка сердца. Это осложнение развивается практически у каждого страдающего гипертонической болезнью, ведь его сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. Гипертрофированное сердце более подвержено негативным влияниям, что чревато неприятными сюрпризами в виде сердечной недостаточности и аритмий.

В отличие от бета-блокаторов, клофелина и некоторых других лекарств, используемых для лечения гипертонической болезни, **ЭДНИТ** при резкой отмене не вызывает гипертонического криза. Не снижает **ЭДНИТ** и умственной активности, остроты реакции, что немаловажно, например, для водителей транспорта.

Побочных эффектов **ЭДНИТА**, как всех препаратов эналаприла, немного. Как правило, они не требуют отмены лекарства и проходят через некоторое время самостоятельно.

Обычно бывает достаточно однократного приема **ЭДНИТА** в сутки. Он хорошо сочетается с большинством других лекарств. Учитывая, что артериальная гипертензия требует чаще всего комплексной терапии да и редко бывает единственным заболеванием, это очень важное достоинство препарата.

Е. Б. ТХОСТОВА,
кандидат медицинских наук

Richter Gedeon

"RELAX"

против стресса



"Случайно услышала о перфорированных очках, и они меня очень заинтересовали. Купила, как только представился случай, хотя стоимость их достаточно велика. Но я успокоила себя тем, что на лекарства и врачей трачу больше."

К счастью, не разочаровалась. Эффект не заставил себя долго ждать. Я стала спокойнее и увереннее в себе. Значительно улучшилось самочувствие: вскоре забыла о ежедневной терзающей головной боли. Изменилась даже моя внешность. Ведь теперь не надо морщиться, жмуриться, прикрывать глаза ладонью.

С помощью чудо-очков я получила больше, чем ожидала. Даже не верится, что так может быть!"

Валентина Ивановна, 44 года,
пос. Ульяновка Ленинградской обл.

По мнению многих специалистов, в том числе и психиатров, часто причиной ухудшения зрения становится стресс.

Неблагоприятно воздействуя на общее состояние организма, он не оставляет без внимания и глазные мышцы – "зажимает" их. С жалобами на то, что стал плохо видеть, человек идет к врачу, получает рецепт на очки, начинает их носить и... теперь уже без них никуда.

Между тем достаточно было устранить последствия стресса, чтобы очки не стали постоянным спутником жизни. Так научитесь же расслабляться! В этом вам помогут очки-тренажеры "Relax".

После нескольких часов напряженной работы глаз выключите яркий свет, в полумраке расположитесь поудобнее в кресле, зевните – это ослабляет напряжение глазной мускулатуры. Наденьте очки-тренажеры, осмотрите комнату – дайте возможность глазам привыкнуть к сетке из дырочек. Очень скоро вы перестанете их замечать. Старайтесь не смотреть в одну точку, переводите взгляд с одного предмета на другой.

Через несколько дней регулярного использования (по 15–30 минут) тренажеров "Relax" вы заметите, что можете обходиться и без своих очков. Конечно, для одних этот процесс проходит быстрее, для других – медленнее. Наберитесь терпения! Удачи вам!

По вопросам приобретения очков "Relax" обращайтесь:
в Москве: (095) 164-69-39

Факс для оптовых покупателей: (095) 165-98-09

Воронеже: (0732) 13-18-22

Дзержинске: (8313) 53-29-40

Екатеринбурге: (3432) 65-18-18

Новосибирске: (93832) 51-31-77

Риге: (013) 27-51-08

Санкт-Петербурге: (812) 272-40-33

Уфе: (3472) 52-15-70

Воздухоочистители BIONAIRE® (Канада)

№ 1 в мире

Каждый день мы делаем примерно 22 тысячи вдохов и выдохов, потребляя около 15 (!) кг воздуха. И если раньше для улучшения атмосферы в доме достаточно было открыть окно, сегодня из-за загрязнения окружающей среды такое решение для большинства неприемлемо.

Фирма "BIONAIRE" предлагает широкий диапазон воздухоочистителей и выбор между тремя системами фильтров.

* Комбинация электростатического фильтра с угольным удалит из воздуха вашей комнаты грязь, дым и неприятные запахи.

* Фильтр HEPA врачи рекомендуют людям, страдающим респираторными и аллергическими заболеваниями: пыльца, пылевые клещи, шерсть животных больше не потревожат ваше здоровье.

* Фильтр proHEPA™ соединяет в себе возможности обоих фильтров и

представляет новое слово в очистке воздуха.

Системы HEPA и proHEPA™ оборудованы также отдельными угольными фильтрами для уменьшения концентрации запаха.

Все воздухоочистители BIONAIRE имеют встроенный генератор отрицательных ионов: благодаря этим "витаминам воздуха", нейтрализующим положительные ионы, исчезает чувство тревоги, безразличия, приходят успокоение, внутренняя гармония.

Помимо этого все очистители BIONAIRE снабжены бесшумными вентиляторами – они обеспечат оптимальную циркуляцию воздуха при минимуме энергозатрат. Благодаря BIONAIRE сегодня весь мир дышит полной грудью. Недаром одна из лучших лечебниц – Медицинский центр Центробанка РФ оснащена воздухоочистителями BIONAIRE.

FE-1060
(на 24 м²)



LC-0760
LC-1060
LC-1460
(на 17, 24, 35 м²)



F-70
F-150
F-250
(на 17, 35, 65 м²)



Скидки:
аллергикам – 10 %
пенсионерам – 5 %

Фобос (розница и опт) – тел.: 334-4046, 334-8146

НАШИ ДИЛЕРЫ: Москва – 960-3355, 158-1686, 963-7097; Воронеж – 52-01-97; Екатеринбург – 55-00-98; Казань – 31-62-59; Новосибирск – 20-05-15, 23-59-33; Омск – 25-03-38; Ростов-на-Дону – 53-09-18; Санкт-Петербург – 234-5677; Саратов – 64-89-85; Тюмень – 32-15-12; Хабаровск – 33-50-53; Ярославль – 22-20-31, 32-17-48.

Смойте с себя лишний вес

Мылом можно смывать не только грязь. Лишние килограммы, целлюлит, морщины, растяжки у женщин после родов - все это можно "смыть" мылом. Конечно, при условии, что это - Fine Line, особое мыло из глубоких океанических водорослей.

Еще в древности китайцы обнаружили, что эти водоросли не только благотворно влияют на кожу, но и уменьшают подкожные жировые отложения. Они "мылись" этими водорослями и использовали их в своих целительных снадобях. А со временем научились делать из них мыло и назвали его Fine Line. До сих пор, по традиции, китайцы дают в приданое своим дочерям несколько кусочков этого мыла. Может, поэтому так трудно встретить полного китайца?

Современные научные исследования показали, что глубоководные водоросли содержат практически все микроэлементы и биологически активные вещества, необходимые клеткам нашей кожи. Есть в них и вещества, которые омолаживают кожу, сжигают избыток подкожного жира, избавляют от целлюлита, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием.

Fine Line продается в России уже больше года. И положительных отзывов от тех, кто с его помощью решил свои проблемы, набралось предостаточно. Люди, им пользовавшиеся, благополучно «теряли» морщины, вторые подбородки, послеродовые растяжки, лишние килограммы. Согласитесь, для многих из нас это очень желанные потери.

Так что мойтесь и худейте на здоровье. Силы воли здесь не требуется. Одна женщина сказала по этому поводу так:



"Fine Line - как раз для таких лентяек, как я. Правда, я хочу быть красивой лентяйкой"...

Если Вы хотите добиться максимального эффекта, мылу нужно «помочь» - обязательно массируйте корректируемые участки тела. Тогда все "рабочие" компоненты мыла наиболее глубоко проникнут под кожу. И еще - мылом Fine Line нужно пользоваться регулярно - в этом случае клетки Вашей кожи будут постоянно получать все необходимое, и, значит, кожа всегда будет молодой и упругой. При соблюдении этих простых условий первые серьезные результаты Вы заметите уже через месяц.

В настоящее время линия Fine Line представлена в России желтым мылом, зеленым мылом с закрепляющим эффектом и жидким мылом - для неженки. Любое из них полностью натурально, не вызывает аллергии, подходит для любого типа кожи. Мыло Fine Line прошло комплексную апробацию на кафедре дерматологии и венерологии Российского государственного медицинского университета. Ученые подтвердили, что с его помощью действительно можно корректировать фигуру.

В ряду других средств коррекции фигуры (гелей, таблеток, растительных добавок) мыло Fine Line наиболее доступно по цене.

Так что если Вы хотите получить очень эффективное, полностью натуральное и доступное по цене средство для коррекции фигуры и кожи, запомните его название - Fine Line.

Телефоны для справок: 158-0706, 158-3913, 158-3009.
Телефон диспетчера: 467-5898

Ну а сборы - лучше



Растения – поистине целительный дар природы, и все же это лекарство, поэтому относиться к ним надо с должным почтением. Не занимайтесь самолечением: обязательно согласуйте с врачом, что принимать, как долго и в каких дозах.

"У зим бывают имена. Одна из них звалась..." Да нет же, хочется возразить поэту, все они простудой памятные. Насморк, кашель, першение в горле – удел едва ли не всех от мала до велика в холодное время года.

Фармацевтических средств, применяемых против так называемых простудных болезней, множество. Однако редкий врач не посоветует своему пациенту выпить настой трав, прополоскать горло их отваром.

Целебные свойства лекарственных растений сомнению не подвергаются. Листья мать-и-мачехи, например, применяют при лечении бронхитов, плевритов, бронхиальной астмы, катар верхних дыхательных путей. Многочисленными наблюдениями установлено: если настоем листьев эвкалипта часто полоскать горло, можно, в частности, при хроническом тонзиллите избежать оперативного удаления миндалин. Уникальные смягчающие кашель свойства сладкого (столь приятного детям!) корня солодки использовали в своей практике еще тибетские врачи...

Эффективность растительных средств можно усилить, если объединить их в сборы. Сделать это грамотно может только специалист. Важно ведь, чтобы каждый компонент был не просто полезен и помогал бороться с болезнью. Он должен не "забивать", а до-

полнять, раскрывать и усиливать действие других участников композиции.

Не стоит покупать лекарственные сборы у случайных продавцов и даже фирм, в компетентности которых вы не уверены. Однако и в аптеке выбор широк – порой трудно сориентироваться. Но если вы увидите пачки с торговой маркой "Фито Фарм", покупайте не сомневаясь. Это продукция одного из крупнейших предприятий России АО "Красногорсклексредства", которая на всех стадиях производства проходит строжайший аналитический контроль по многим параметрам, в том числе и на радиоактивность. А ассортимент, как говорится, на все случаи жизни!

Конечно сейчас, в холодное время, наибольшей популярностью пользуются сборы грудные и для ингаляций.

Грудной сбор № 1 предназначен тем, кого мучает сухой кашель. Трава душицы, листья мать-и-мачехи и корни алтея способствуют отхаркиванию, обволакивают и смягчают слизистую горла.

Грудной сбор № 2 показан при заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся обильным выделением густой мокроты. Входящие в него листья мать-и-мачехи и подорожника, корни солодки обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием, повышают защитные силы организма.

Грудные сборы №№ 1, 2 рекомендуются и детям.

Грудной сбор № 4 – самый сильный. Цветки ромашки, ноготков, побеги багульника, трава фиалки, листья мяты и корни солодки оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, антимикробное, спазмолитическое и противокашлевое действие. Рекомендуется сбор при острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, бронхопневмонии, коклюше, для которых характерны приступы кашля, затрудненное дыхание, выделение мокроты.

Сбор для ингаляций № 1 содержит цветки ромашки и листья шалфея, а **Сбор для ингаляций № 2** – цветки ромашки и листья эвкалипта. Оба обладают антимикробным и противовоспалительным действием. Оздоровительный эффект усиливают эфирные масла, непосредственно попадающие в дыхательные пути. Применяют их для ингаляций и полосканий при ангине, ларингитах, трахеитах, тонзиллитах, а также при грибковых заболеваниях полости рта – стоматитах и гингивитах. Паровые бани и примочки с ингаляционными сборами показаны для очищения кожи лица при угревой сыпи и гнойничках.

Если по какой-либо причине в ближайшей к вашему дому аптеке отсутствует интересующая вас продукция, посоветуйте ее руководству обратиться на завод-изготовитель по адресу:

АО "Красногорсклексредства" –
ЕВРОПЛАНТ
Россия, 143414, Московская обл.,
Красногорский р-н, пос. Опалиха,
ул. Ленина, д. 25.
Тел.: (095) 705-93-80, 705-93-81
Факс: (095) 705-93-82

Лечусь чтением

К

огда тяжелеет затылок и что-то начинает давить, щемить, теснить в груди, не знаешь – сердце это болит или душа, ничего нет лучше, как выйти в сад, полный свежей зелени, света и блеска, посмотреть, как кудрявятся в небе облака, или пройтись по узкой просеке соснового бора, устланной желтой хвоей, подняться на скрипучее крыльцо старой усадьбы...

– Какие аллеи? Какие усадьбы? – могут спросить те, кто меня знает. – Ты уже три года не ходишь дальше аптеки!

Правильно. Не хожу. Но когда чувствую – надо на воздух! – снимаю с полки томик Бунина.

Раскрыть можно в любом месте, наугад. И хотя все читано-перечитано, обязательно найдешь что-то новое, обрадуешься слову, сравнению, как затерявшемуся в траве незамеченному вчера цветку или крепенькому грибку-подосиновнику. Ведь книгу не читаешь – в нее входишь, как в прохладу, свежесть, прелесть родного, знакомого с детства пейзажа. И сразу становится легче...

А ведь в детстве, в юности читалось иначе: описания природы пробегала наспех, одними глазами, даже и вовсе пропускала. Может, потому, что сама природа была рядом, близка, доступна – довелось-таки ползти по сыроватым, заросшим черемухой оврагам, пообжигать ноги крапивой в малинниках запущенных садов, пособирать в пригородном лесу земляники. И, наверно, все это не только служило росту и здоровью, но откладывалось где-то в запасниках чувственной памяти, чтобы через годы, откликнувшись на пароль, выплыть, воскреснуть...

Эта магия слова кажется загадочной. Но, наверно, она объяснима, подчинена каким-то закономерностям. Вот ведь Иван Павлов, великий русский физиолог, веривший только опыту, создал на склоне лет учение о речи как второй сигнальной системе. Слово – не само явление, но его сигнал – сигнал боли, радости, тепла, холода, света... Значит то, что читаю, – сигнальные огоньки, вестники и воспроизводители ощущений.

Но почему же (для меня во всяком случае) именно Бунин, или точнее – Бунин больше, чем, скажем, Тургенев или Паустовский, создает то, что литературоведы называют эффектом присутствия? Не потому ли, что его собственное восприятие природы было необыкновенно острым, чувственным. “Я всегда мир воспринимал через запахи, краски, свет, ветер – и как остро! Боже мой, до чего остро, даже больно!” – записал он однажды в дневнике.

Люди, знавшие Бунина, с удивлением рассказывали, насколько сильно были у него развиты зрение, слух, обоняние. Он сам уверял, что различает звезды, видимые другими только в телескоп, что за несколько верст слышит звон колокольчика и может определить, чей это колокольчик, что с завязанными глазами, лишь по оттенку аромата узнает, какая перед ним роза – белая или красная.

Однажды, приехав вечером на дачу к своей знакомой, обрадовался: “О, у вас тут резеда!” Хозяйка подняла его на смех – никакой резеды и в помине нет. Бунин заключил пари. Он чуть ли не всю ночь проискал – сад был огромный и нашел-таки кустик резеды, о существовании которого хозяйка и не догадывалась.

Может, этот избыток чувственного восприятия как-то переливался в слова, делал их более слышимыми, придавал им некую осязаемость, объемность, почти материальность?

Эффект присутствия создает и чтение Толстого. Герои других книг, пусть даже и любимые, остаются литературными персонажами, а герои, например, “Войны и мира” становятся нашими личными знакомыми.

Бывают же состояния, когда тягостно оставаться одной, да и врач говорит:

– Встряхнитесь, ободритесь! Перемените обстановку, если не можете никуда поехать, пойдите хоть в гости...

К кому мне идти? Как говорится, иных уж нет, а те – далече... А с теми, кого могу навестить, неизбежно начнутся разговоры о болезнях... Нет, пойду в гости к Ростовым! Люблю приходить в самый счастливый момент их жизни – когда Николай Ростов приезжает в отпуск из армии. И вроде бы сама стоишь в этой “темной большой зале” (да, у Толстого не зал, а зала!), видишь эти объятия,

поцелуи, слезы радости, улыбаешься тому, как Наташа, “пригнув его к себе, расцеловала все лицо”, как она прыгает возле Николая, держась за полу его венгерки.

И вроде сама становишься причастной ко всему этому, и тебя, листающую страницу за страницей, охватывает эта атмосфера любви, влюбленности, молодых надежд... Ты здесь, с ними, и ты вернулась в собственные лучшие молодые годы, приехала на студенческие каникулы, обнимаешь маму, сестру, радуешься, гордишься своим студенчеством, ждешь только хорошего...

Для борьбы с унынием, печалью по поводу собственных немощей и неудач есть у меня и другие книги. Например, “Новейший Плутарх”. Старого, то есть классического Плутарха я не читала, знаю только, что это древнегреческий историк, написавший 50 биографий выдающихся греков и римлян. В “Новейшем Плутархе” – тоже биографии ученых, философов, историков, артистов, только не живших на самом деле, а выдуманных, о чем и предупреждает подзаголовок.

Но не в этих воображаемых людях главное, а в тех, кто их создал, в авторах книги. Их трое – ленинградский искусствовед Л. Л. Раков, поэт Даниил Андреев (сын известного писателя Леонида Андреева) и физиолог В. В. Парин. Это как раз Парин придумал милетского врача Менаандра, последователя Гиппократ, и приписал ему смешные афоризмы:

“Если твои средства позволяют, то живи широко, питайся обильно и не стремись к скарденной экономии. Небольшие расстройства пищеварения ты всегда устранишь в лечебнице Менаандра”.

“Воздержание и диетическое питание не делает человека ни сытым, ни счастливым”.

“Только сытый человек доволен существующим, голодный же всегда склонен к мятежу”.

Книга так блещет остроумием, фантазией, так весело обыгрывает некоторые научные доктрины и сухую энциклопедичность, что кажется, будто она писалась легко, для забавы, в уютном кабинете, между чашками кофе и беззаботными разговорами.

Но не после веселых застолий, не в тепле и уюте создавалась эта книга. Ее писали в тюремной камере.

Василия Васильевича Парина, действительного члена Академии медицинских наук СССР, по нелепейшему обвинению арестовали в феврале 1947 года. Были и допросы, и одиночка, и карцер, и лишение сна, были отправка в Норильск и передвижение в колонии уголовников под лай овчарок, затем перевод во Владимирскую тюрьму, где он и встретился со своими будущими соавторами.

Приговор гласил: 25 лет тюремного заключения. Практически это означало – на всю жизнь. И писали, чтобы сохранить внутреннюю свободу, не дать угаснуть творческому началу, интеллекту.

После реабилитации в 1953 году пятидесятилетний Парин выглядел глубоким стариком, но сила духа не была сломлена. Ему еще предстояли оригинальные труды по физиологии, организация медико-биологических исследований в космосе, избрание в большую Академию.

Наверно, в семье хранится экземпляр “Новейшего Плутарха”, от руки переписанный с отдельных, так трудно достававшихся и отбиравшихся при очередных обысках листов серой бумаги, заполненных – для экономии – бисерными буквами. Но даже мой, в 1991 году изданный томик берешь в руки с трепетом, с надеждой заимствовать у авторов хоть немножко силы духа, твердости, веры.

Рядом с “Новейшим Плутархом” лежит на столе книга Ольги Скороходовой “Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир”. В раннем детстве, перенесла менингит, Ольга ослепла и оглохла, затем потеряла и речь. А чуть позже в ее судьбу вошел удивительный человек – профессор И. А. Соколянский, взявший

на себя крест самой сложной, морально и даже физически тяжелой области педагогики и психологии – обучение слепоглухонемых детей. Он-то и помог превратить трагическую жизнь Ольги в жизнь героическую, творческую, наполненную, почти счастливую.

Речь Ольге вернули, хотя и не вполне полноценную, но во мраке и безмолвии она осталась навсегда. Опираясь на одно только осязание, ее учили ориентироваться в пространстве, читать, писать. Она окончила среднюю школу, потом институт, защитила кандидатскую диссертацию, стала научным сотрудником Института дефектологии. Но до конца дней о том, что кто-то вошел в ее комнату, она узнавала по движению воздуха и вибрации пола, кто – по прикосновению к плечу или пожатиям руки. Подошвами ног определяла поверхность, по которой идет, по запаху воды догадывалась, что вошла на мост, музыку слушала, положив руку на крышку рояля.

В ее книге есть удивительная глава “Экскурсия”. Да, она любила бывать в музеях! Уговорила своих зрячих друзей, чтобы с ней поехали в Ленинград, побывала в Эрмитаже и Русском музее. О картинах ей рассказывали, скульптуры разрешали ощупать. В Исаакиевском соборе она обследовала таким образом все настенные барельефы, в музее-квартире Пушкина попросила, чтобы ей на минутку дали в руки трость поэта...

Господи, а мы-то – зрячие, способные пройти по незнакомой улице без провожатого, сесть в автобус, в метро – часто ли ходим в музеи? Помним ли, что есть на свете этот праздник души – искусство?

В юности бывали у Ольги минуты отчаяния – в 18 лет она пыталась отравиться. Но переборола себя. Устоять помогло чтение.

Начитанность ее была удивительной. Книг для слепых с рельефно-точечным брайлевским шрифтом не так уж много, их ей хватило ненадолго. А с обычными книгами, чуть ли не со всей русской и зарубежной классикой она знакомилась методом дактилологии, когда буквы изображаются только пальцами. Речь глухонемых ей была недоступна – жестов она не видела. Чтобы читать, ей нужен был помощник, владеющий дактилологией. Он воспроизводил текст, а она брала его руку в свою и “считывала” с его пальцев – лишь бы рука читчика была гибкой и не утомленной другой работой.

Если в радость – такое чтение, то как сметь не радоваться нам, кому надо только раскрыть книгу! Ну может быть, надеть очки, в крайнем случае – попросить кого-нибудь просто почитать вслух (что, кстати, когда-то было очень принято в семейном кругу, а сейчас ушло, забылось, вытеснилось телевизором).

Не думаю, конечно, чтобы чтение могло повлиять на причину болезни, изменить ее ход, но твердо знаю: оно способно снимать стрессовое состояние, отвлекать от боли, успокаивать, тонизировать. Разве этого мало? И разве не так действуют многие из признанных, вошедших в фармакологию лекарств?

Впрочем, лечение чтением не я придумала. Есть даже термин – библиотерапия. И есть старинное изречение: “Врач лечит травами, минералами, ножом и словом”.

Слово – то лекарство, которое мы можем назначать себе сами. При этом будем действовать в строгом соответствии с основным принципом терапии – применять индивидуально! Ведь кого-то больше отвлечет детектив, кого-то – фантастика, кого-то заворожат стихи – в них и слово, и ритм, и музыка...

А в тихую минуту можно открыть Евангелие от Иоанна и попробовать вдуматься в не совсем понятные, но полные какого-то глубинного тайного смысла строки: “В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог”.

Дина ОРЛОВА

ВОЛШЕБНАЯ ТРАВА ЖИЗНИ

Мы все привыкли к зеленой аптеке богини Флоры, но есть своя сокровищница и у Нептуна. В летописях разных народов сохранились многочисленные сказания о чудесных дарах моря. Рассказывают, что герой древнего шумерского царства Гильгамеш еще более 5 тысяч лет назад пытался найти волшебную траву жизни, способную сделать человека бессмертным. И он нашел ее на дне моря, однако сберечь чудесную целительницу не сумел.

Это легенда. Но, перелистывая страницы древних фолиантов, мы видим, что в Китае и Японии уже в VIII веке врачи активно использовали водоросли, называя их морским женьшенем. А император Канси, могучий правитель маньчжурской династии, отдал даже строгий приказ – съедать в год каждому жителю Мукденской провинции 5 фунтов морской капусты.

ТРИ ИЗ ВИДА ЛАМИНАРИИ

В настоящее время в арсенал лекарственных средств входят только слоевища бурой морской водоросли ламинарии. Название *Laminaria* образовано от латинского "lamina" – "лист", "пластинка". Действительно, слоевище ее выглядит как продолговатая листовидная пластинка.

Род ламинария насчитывает 30 видов, но лишь 3 растут в Южном, остальные в Северном полушарии. Самые богатые "плантации" – в Тихом океане.

В медицине применяют сахаристую, японскую и пальчаторассеченную ламинарии. Наиболее известна сахаристая, названная так из-за высокого содержания в ней сахара маннита. Произрастает она в северной части Атлантического океана: от моря Лаптевых на севере до северных районов Португалии и штата Массачусетс (США) на юге.

Ламинария японская облюбовала северную половину Японского моря, а также места около острова Сахалин и у Южных Курил. Заросли у некоторых островов Малой Курильской гряды могут дать до 140 кг морской капусты с квадратного метра.



В естественных условиях ламинарии японской не всегда комфортно: большой урон зарослям наносят сильные штормы и торошение льда у берега в холодные зимы. Поэтому люди издавна выращивают ее искусственно.

Наконец, ламинария пальчаторассеченная. Она распространена в Северной Атлантике от Карского моря и Гудзонова залива до полуострова Бретань и Нью-Йорка. Названа так из-за того, что с возрастом слоевище растения рвется на отдельные узкие ленты-пальцы.

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Химический анализ наиболее известных водорослей показал: больше всего в них углеводов, а жиров всюду крайне мало. Зато все они богаты витаминами: А, В₁, В₂, В₁₂, С, D, В₆.

Слоевища ламинарии содержат, кроме того, большое количество полисахаридов, макро- и микроэлементов: калия, кальция, магния, железа, марганца, меди, цинка, хрома, ванадия, селена, никеля. Особенно много в морской капусте йода и брома.

Такой богатейший набор жизненно необходимых микро- и макроэлементов благотворно влияет на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем.

Применяют морскую капусту при нарушении обмена веществ, атеросклерозе, легкой форме базедовой болезни, гипертонии, астме, хроническом ревматизме, артрите, энтероколите, проктите, ожирении по 1/2–2 чайные ложки порошка 2–3 раза в день с 1/4 стакана остуженной кипяченой воды до еды.

ВНИМАНИЕ! Противопоказана морская капуста при нефрите, геморрагических диатезах и других состояниях, когда препараты йода не рекомендуются. При длительном применении и повышенной чувствительности к йоду возможны явления йодизма.

К СВЕДЕНИЮ. Медицинская промышленность выпускает препарат ЛАМИНАРИД – смесь полисахаридов морской капусты с белковым компонентом и солями альгиновых кислот, который применяют главным образом при хронических запорах.

ПАМЯТКА ЗАГОТОВИТЕЛЮ

Собирают выброшенную прибоем на берег ламинарию с июля по октябрь или добывают в море, наматывая слоевища на специальные шесты. Можно использовать особые косы, которые срезают слоевища. Собранные водоросли тщательно отмывают от ракушек, песка и других загрязнений. Сушить их рекомендуется на солнце, разложив тонким слоем на ткани, брезенте или картоне. Высушенные слоевища измельчают до крупного порошка (в таком виде, кстати, они и продаются в аптеке).

ВОДОРΟΣЛИ – ЧЕЛОВЕКУ

Казалось бы, что может быть общего между водорослями и текстильной, бумажной промышленностью, производством каучука, космическими полетами?

Оказывается, из них получают прекрасные красители и облицовочные материалы, используют при обработке воды в котлах для уменьшения накипи, для изготовления штукатурки, картона, мыла, клея, чернил, спирта, ацетона, высококачественной бумаги и многих других ценных продуктов.

Применяют как заменитель крахмала при отделке различных тканей.

Экстрактом водорослей пропитывают кожу – она становится более прочной и приобретает приятный блеск.

Порошок из сухих водорослей используют в качестве стабилизатора глиняных растворов при буре-

нии нефтяных скважин, для заделки высококачественных сортов стали, при получении ионообменных смол в химической промышленности, для освобождения пива от мути.

Именно водорослям мы обязаны изобретением динамита. Альфред Нобель обратил внимание на так называемую диатомовую землю – продукт, состоящий из бесчисленного количества кремниевых панцирей диатомовых водорослей, и создал на его основе новую взрывчатку.

Получают из них агар-агар, без которого не могут обойтись ни одна микробиологическая лаборатория мира, а также пищевая промышленность (он увеличивает сроки хранения хлеба, кондитерских изделий, стабилизирует маргарин и сливки, пиво и сиропы, предохраняет от засахаривания варенье).

В парфюмерной промышленности водоросли вводят в состав зубных паст и румян.

ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ

С древнейших времен морскими водорослями питались и люди, и домашние животные. Особенно популярны они в Японии. Там насчитывается несколько сотен наименований закусок, первых, вторых и

третьих блюд из водорослей, которые местные жители приравняют к самым изысканным деликатесам.

Большим успехом пользуется сухое кобу – своего рода талисман многих домов. Готовят его, опуская сухие водоросли в слабый раствор зеленой пищевой краски, после чего кипятят некоторое время, затем сушат, прессуют и шинкуют.

Видный исследователь моря академик Л. А. Зенкевич писал: «Нет сомнения, что постепенно многое из того, что произрастает, таится и живет в морях и океанах, будет использовано в пищу человека, внедрится в наш рацион, заслужит признание полезностью и, конечно, своим вкусом».

Употреблять в пищу можно, по видимому, почти все водоросли – ядовитых среди них нет. Не годятся лишь слишком грубые или невкусные.

Наибольшей известностью и популярностью среди любителей деликатесов пользуются ламинария и близкие к ней виды бурых водорослей – алария и ундария. Высоко ценятся за нежность и вкус некоторые красные водоросли из рода порфира, которые мы знаем как морской салат (кстати, он богат белком), а в Японии в зависимости от сорта их называют «аманори», «азакузанори», «хошинори»...

Есть их можно в сыром виде (салаты) или вареными, например, с мясом, рисом.

В. Д. Казьмин в своей книге «Морские сокровища» приводит рецепты приготовления оригинальных и вкусных блюд из водорослей. Вот некоторые из них.

Капуста морская маринованная

Отварите 100 г сухой морской капусты (2–3 раза доведя до кипения и меняя воду). Охладите, мелко нашинкуйте, залейте на 8–10 часов холодным маринадом. Для его приготовления положите в горячую кипяченую воду (200 мл) луковицу средних размеров, 1 г сахара, 0,05 г горького перца, по 0,03 г гвоздики и корицы, 2 г соли. Варите 10–15 минут. В охлажденный маринад добавьте 3 г столового уксуса.

Салат «зимний»

70 г морской маринованной капусты, 50 г порезанных кубиками соленых или маринованных огурцов или помидоров, 50 г тертой редьки, мелко порезанную луковицу и порубленную половинку яйца хорошо перемешайте и заправьте по вкусу майонезом или сметаной.

А. А. СОРОКИНА, доцент, кандидат фармацевтических наук

Тайна СИНЕ-ЗЕЛЕННЫХ

«Заслугу» сине-зеленых водорослей перед человечеством переоценить трудно. На Земле они появились тогда, когда и земли-то не было, лишь сплошной мировой океан. Занесенные из космоса, они стали «легкими» нашей планеты, предопределив развитие на ней жизни.

С тех пор прошло 3 миллиарда лет, а сине-зеленые здравствуют и поныне, «выдыхая» в атмосферу львиную долю всего кислорода. Похоже, эти крошечные микроорганизмы, пережившие все земные катаклизмы, обладают секретом бессмертия. Должно быть, его давно разгадали аборигены, живущие близ озера Чад. Питаясь лепешками из сине-зеленых водорослей *Spirulina Platensis*, они до глубокой старости остаются удивительно крепкими и деятельными, со здоровым сердцем, великолепными зубами и пышной шевелюрой.

Хотите приобщиться к великой тайне здоровья и долголетия? Тогда рекомендуем драже «СПЛАТ», изготовленные из водоросли *Spirulina Platensis*.

Сейчас разработана и

реализуется новая форма этого препарата – «СПЛАТ+». Создатели позаботились о том, чтобы увеличить питательную ценность драже: каждая таблетка покрыта вкусной оболочкой, надежно сохраняющей 0,4 г (гораздо больше,

чем прежде) действующего компонента. Новый «СПЛАТ+» обогатит ваш организм витаминами и минералами, а тяжелые металлы, токсины и радионуклиды изгонит прочь.

Он нормализует обмен веществ и снижает уровень «плохого» атерогенного холестерина в крови (вот откуда у аборигенов здоровое сердце!), а специфические вещества, содержащиеся в драже, благотворно действуют на кроветворение.

«СПЛАТ+» поможет также решить проблемы с желудочно-кишечным трактом, укрепляя позиции полезной микрофлоры и подавляя патогенные микроорганизмы.

Активизируя «бойцов» иммунного фронта – Т- и В-лимфоциты, макрофаги, «СПЛАТ+» повышает защитные силы организма, помогая ему противостоять ОРВИ, гриппу, ангине, вирусу герпеса, ВИЧ-инфекции... Специалисты отмечают профилактический и терапевтический эффект даже небольших доз драже (при регулярном употреблении).

Если вы здоровы – «СПЛАТ+» вам нужен.

Если страдаете ожирением, атеросклерозом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов желудочно-кишечного тракта, печени – просто необходимо!

Остерегайтесь подделок! Не приобретайте препараты у сомнительных фирм и на рынках. Помните, что, покупая в фирме «ГРИНВУД», вы не только уменьшаете свои денежные затраты, но и получаете гарантию высшего качества, подтвержденную исследованиями Института питания РАМН и Госстандартом России.

ИНФОРМАЦИЯ для ДИЛЕРОВ:

Фирма «ГРИНВУД» предлагает свыше 100 видов препаратов восточной медицины (вьетнамские «драконы», китайские препараты для похудения, растительные витамины и т. д.). Мы всегда рады новым партнерам! В розницу препараты можно купить в аптеках города: № 87 (Тверская ул., 4), тел.: 292-03-01; № 53 (ст. м. «Комсомольская»), тел.: 266-22-08; «Меддар» (ст. м. «Преображенская»), тел.: 962-02-68. Справки по вопросам оптовых и мелкооптовых закупок по тел.: (095) 298-48-80 и 298-51-28. Факс: (095) 298-49-42.



Лыжня зовет

**МНОГОЛЕТНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ:
НИ ОДИН ДРУГОЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА НЕ ОЗДОРАВЛИВАЕТ ДЕТИШЕК ТАК,
КАК ДРУЖБА С ЛЫЖАМИ!**

МОРОЗ И СОЛНЦЕ – ДЕНЬ ЧУДЕСНЫЙ!

- ◆ Морозный воздух примерно в 1,5 раза богаче кислородом, чем летом “на том же месте в тот же час”. И уж конечно, атмосфера наших квартир, спортзалов и закрытых бассейнов не идет с ним ни в какое сравнение;
- ◆ зимой в воздухе выше уровень отрицательных ионов. Они тонизируют организм, укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы, снимают спазмы мускулатуры желудочно-кишечного тракта, бронхиальных и сосудистых стенок. Выходит, лыжные прогулки особенно полезны нервным, раздражительным, возбудимым детям, а также страдающим нейроциркуляторной дистонией, головной болью, нарушениями сна, бронхоспазмом, запорами, дискинезией желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей;
- ◆ на лыжне легко дышится еще и потому, что, говоря языком специалистов, снег обладает высокой адсорбирующей активностью – как губка впитывает пыль, копоть, выхлопные газы;
- ◆ посильные физические нагрузки тоже вносят свою лепту в копилку детского здоровья: благодаря им активизируется энергетический обмен, ткани лучше усваивают кислород, повышается готовность защитных сил организма дать отпор любой инфекции;
- ◆ зимнее солнышко хоть и не греет, но все же светит не даром! Ласково погладит оно раздумывавшее личико малыша целебными лучами, и в коже под воздействием ультрафиолета образуется витамин D, надежно защищающий дошкольников от так называемого позднего рахита.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ВСТАВАТЬ НА ЛЫЖИ

- ◆ Детям с хроническими заболеваниями уха, горла и носа – тонзиллитом, аденоидами, гайморитом, насморком, отитом, а также бронхитом – переохлаждение может вызвать обострение патологического процесса. Прежде чем приобщать такого ребенка к лыжам, заручитесь согласием ЛОР-врача и педиатра.
- ◆ Только что переболевшим – гриппом или ОРВИ. Детскому организму требуется 10–14 дней на восстановление сил – обычно на этот период врач освобождает от занятий физкультурой.
- ◆ Если у ребенка хронический пиелонефрит, цистит или другое воспалительное заболевание мочевыводящей системы, лыжи отменяются!
- ◆ Не принесут лыжные прогулки добра и ребенку с аллергией на холод. Ее проявления – покраснение кожи, сыпь, напоминающая крапивницу, зуд в тех местах, куда морозу легче всего добраться: на щеках, тыльной стороне кистей, внутренней поверхности бедер и голеней, вокруг коленок. Возможен и спазм бронхов по типу астматического приступа.
- ◆ Прежде чем знакомить с лыжами малыша, страдающего астматическим бронхитом или бронхиальной астмой, обязательно посоветуйтесь с врачом-пульмонологом. Вы должны знать, что в некоторых случаях спровоцировать приступ может не только холод, но и физическая нагрузка.





Ваш ребенок уже знаком с лыжами? Думаете, он слишком мал? Отнюдь! Если ему исполнилось 3, а тем более 4 года, самое время первый раз в жизни проложить лыжню по радужно искрящемуся молодому снежку...

Собирая малыша 4-9 лет на лыжную прогулку, не поленитесь взглянуть на градусник за окном. Морозец так себе – не больше 10–12°? Планы не меняются. На улице холоднее? Ничего не поделаешь, придется отложить лыжи в сторону. Ребенку старше 10 лет выходить на лыжню разрешается при температуре воздуха до минус 15–18°.

Но это еще не все! День должен быть не слишком ветреным (скорость ветра не выше 7–10 м/сек), а воздух – не очень сырым (влажность не больше 80%). Иначе маленький человечек быстро замерзнет, может возникнуть общее переохлаждение организма, ослабляющее иммунитет. Тогда холод ледяным ключом откроет дверцу простуде – и не ей одной!

МОДА НА ЛЫЖНЕ

Выбрать подходящую погоду – полдела. Не менее важно позаботиться о правильной экипировке.

Одежда юного лыжника должна отвечать, казалось бы, прямо противоположным требованиям: быть теплой, но легкой, многослойной и в то же время не стеснять движений.

Первый «слой» – хлопчатобумажная футболка (желательно с длинными рукавами) и колготки.

Второй «слой» – шерстяные рейтузы, носки, свитер. Да не в обтяжку, а на размер побольше! Под свободной одеждой остается место для воздушной прослойки, которая лучше сохраняет тепло.

Третий «слой» – куртка с капюшоном, брючки на синтепоне или другом утепляющем материале из плащовки или другой плотной влагонепроницаемой ткани: она предохранит от ветра и снега, смягчит удар при падении.

На голову – лыжную шерстяную шапочку, на руки – варежки.

И не забудьте прихватить с собой пару запасных носков и рукавиц – вдруг варежка потеряется или промокнет, ненароком подтаит набившийся в ботинок снег. Не хотелось бы, чтобы досадные мелочи испортили ребенку настроение и сорвали лыжную прогулку!

КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ

Общее правило: палки должны доходить ребенку до подмышек, а самим лыжам полагается быть на 10–15 см длиннее его роста. Правда, второе условие обязательно лишь в том случае, если юный физкультурник уже уверенно чувствует себя на лыжне. Новичкам же, наоборот, требуются лыжи покороче – на них легче маневрировать, осваивать непривычные движения и повороты.

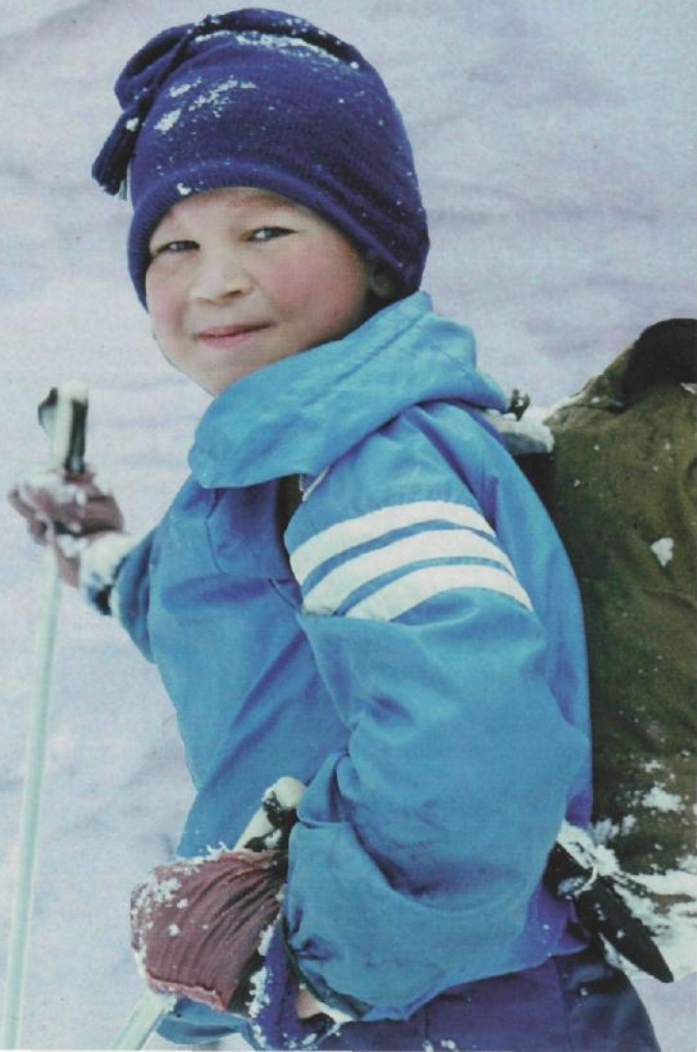
И крепления, как у взрослых, малышне тоже ни к чему. У детей 4–7 лет стопа только формируется, слабый и связочный аппарат, удерживающий ее в правильном положении. Если ножка «припечатана» к лыжне лыжным креплением, а малыш вдруг потерял равновесие и внезапно повернулся на 180°, возможны частые в это время года детские травмы – растяжение связок, вывих и даже косые или винтообразные переломы костей голени.

Чтобы никакое ЧП не омрачило катание, выберите самые простые лыжи с ячейкой из ремня

для ноги и полужесткие крепления с широкой резиной – она будет обхватывать ступню малыша над пяткой вроде задника у босоножек.

Есть и другой вариант для самых маленьких – использовать вместо креплений обычные... галоши. Такие лыжи можно самим смастерить из пары неудачницы, сломанной когда-то на спуске с крутой горки. Сначала отпилите переднюю часть, насколько позволяют обломки и с тем расчетом, чтобы длина будущего изделия была примерно 50 см для малыша 3–4 лет или 1 м для 6–8-летнего ребенка. Затем попробуйте немного стесать верхний слой дерева от середины к концу лыж: тогда задняя часть станет мягче и малышу будет удобнее. По центру каждой лыжи прикрепите 4 шурупами или заклепками резиновые галоши, предварительно продев под их каблучную часть небольшую ленточку из тесьмы. Ее для пущей надежности крепления можно завязать спереди вокруг ступни или сзади вокруг пятки. Осталось только вставить в галоши мягкие, хорошо разношенные валенки, и вперед!

На лыжах с галошами ребенку проще дается легкая наука катания с горок. В валенках в работу включается гораздо больше мышц стопы, чем даже в специальной горнолыжной обуви, а значит малышу легче выполнить поворот на спуске, выбрать и сохранить самую удобную и естественную стойку. А когда ребенок подустанет или ему наскучит кататься, можно для разнообразия пробежаться в валенках по снежку, не переобуываясь на морозе. Ну а когда он подрастет и поднаторееет в лыжной премудрости, придет пора и ботинки выбирать: они должны быть на размер больше, чтобы надеть шерстяные носки.



СТАРТ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

“Веселые старты” – так, кажется, в сравнительно недавние времена назывались детские спортивные соревнования.

Но положила руку на сердце, старты на деле не всегда оказывались веселыми. Разгоряченные, потные, с бордовым румянцем на щеках, пытаясь, как маленькие паровозики, поминутно хватаящие морозный воздух открытым ртом, – зачастую именно так выглядят дети после очередных соревнований. Налицо физическая перегрузка, допускать которую никак нельзя!

Готовить к ним ребенка нужно постепенно и заранее (вот вам еще один довод, чтобы познакомить его с лыжами еще до поступления в школу). И 1–2 уроков физкультуры, предусмотренных в недельном школьном расписании, для поддержания лыжной формы явно недостаточно!

Вот почему путь к лыжне лучше проложить дома. Начните с малого: с утренней зарядки. Упражнения – самые элементарные. Пусть ребенок не встает сразу, как проснулся, а сначала сладко потянется в постели, как будто хочет подрасти.

Замечали, что кошки и собаки, пробудившись ото сна, сладко тянутся, зевают? Это потому, что потягивание повышает мышечный тонус, активизирует кровообращение и помогает проснуться.

Поднявшись с кровати, начинающий лыжник должен сделать “мельницу” – 20–30 раз поворачивать в быстром темпе руками в плечевых суставах вперед, а затем назад. Далее пусть выполнит 10–20 наклонов туловища вперед, назад, вправо, влево. Потом 10–20 приседаний. А в конце прыжки на носках или через скакалку – чем больше, тем лучше.

Самое главное – следите, чтобы во время зарядки ребенок дышал только через нос. Носовое дыхание рефлекторно улучшает кровоснабжение мозга после сна. Важно и то, что, пройдя через полость носа, воздух согревается, очищается и увлажняется. А при дыхании через рот этого не происходит. “Отрепетировав” правильное дыхание дома, ребенок и на лыжне не станет глотать обжигающе холодный воздух, а значит ангина, фарингит, насморк обойдут его стороной.

Если речь идет о малыше, которому лыжи в винку, кое-каким приемам его можно обучить, не выходя из квартиры.



Объясните ребенку: ВЫСТАВЛЯТЬ ПАЛКИ ОСТРЫМИ КОНЦАМИ ВПЕРЕД НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ – ЭТО ОПАСНО! Есть и еще один запрет: С НЕЗНАКОМОЙ ГОРКИ СРАЗУ СПУСКАТЬСЯ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ – ОСВАИВАТЬ ЕЕ НУЖНО СНИЗУ, ПОСЛЕ КАЖДОГО СПУСКА ЗАБИРАЯСЬ НЕМНОГО ПОВЫШЕ. Для этого научите малыша подниматься в гору “елочкой” и “лесенкой”. Чтобы заинтересовать его, обратите внимание на рисунок на снегу – ему обязательно захочется самому “нарисовать” эти фигуры.

Положите на пол коврик. Для начала пусть ребенок освоится, просто постоит на лыжах. Затем продемонстрируйте ему на месте движения лыжного шага: сперва выносятся вперед правая рука и левая нога, потом наоборот.

Второе задание посложнее. Попросите ребенка принять основную стойку горнолыжника: ноги немного расставлены и полусогнуты в коленях, руки полусогнуты в локтях и опираются на лыжные палки, но при этом не напряжены, туловище расслаблено. А теперь пусть покрутит согнутыми коленями вправо-влево, как будто танцует твист.

Еще один совет. Старайтесь почаще ходить с ребенком пешком – километр, два, три в день. Утром, вечером – когда удобно. Сначала прогулочным шагом, потом быстрее. Со временем разделите привычный маршрут на равные участки примерно в 50–



100 м и чередуйте ходьбу с бегом – надо же подготовиться к нагрузкам на лыжне!

ОН СКАЗАЛ: “ПОЕХАЛИ!”

Хотите, чтобы ребенок легко, можно сказать, играючи освоил лыжи, будьте готовы выйти вместе с ним на лыжню. Ведь важно не только рассказать “как”, но и показать – малыш должен копировать ваши движения. А еще увлекательнее и веселее обучение пойдет, если за компанию прихватите с собой на лыжную прогулку друзей.

Дело в том, что на первом этапе обучение обязательно должно носить характер игры. Так малышу легче понять, что от него требуется, и он меньше устает. А если все объяснять ему, как взрослому, ребенок быстро потеряет интерес к новому занятию и неожиданно может заявить: “Снимите с меня эти противные лыжи.” И знаете, лучше внять этому требованию. Не исключено – войдя в роль тренера, вы забыли о времени. У малышей 3–6 лет активный лыжный урок должен длиться не дольше получаса, у школьников младших классов – до 45 минут.

От родителей требуется проложить в парке или на опушке леса круг – лыжню длиной 200–300 м и провести по нему малыша – сначала с палками, а когда он почувствует себя увереннее, – без них. Ходьба без палок дает возможность научиться скользить то на одной, то на другой лыже, разучить толчок ногой (правой, левой), что тоже очень важно. А еще развивает чувство равновесия, без которого хорошим лыжником не станешь.

На этом круге потренируйте ребенка в медленном и среднем темпе 2–3 недели, а затем проложите

другой, немного посложнее – с изменчивым рельефом, простыми поворотами.

После этого можно и на горку. Найдите пологий открытый склон без деревьев и кустов, утрамбуйте его лыжами и предложите прокатиться вниз в основной стойке. Помните, он еще ее дома отрабатывал? Лыжи на ширине плеч, правая нога на полступни впереди левой, колени слегка согнуты, мягко пружинят, руки чуть-чуть разведены в стороны, палки обращены концами назад.

Если ребенок упал, съезжая с горки, не посылайте его снова на вершину – спуститесь ниже и начинайте с того места, откуда ему не страшно съехать. А потом постепенно продолжайте “штурмовать” высоту.

Когда малыш овладеет основной стойкой, пусть попробует спуститься с горы в средней: ноги и лыжи остаются в прежнем положении, а туловище наклонено вперед, палки подобраны подмышками. Эта стойка более обтекаемая, а значит, скорость спуска выше, но зато она менее устойчивая.

И почаще присматривайтесь к ребенку, чтобы не пропустить первых признаков утомления. При нормальной нагрузке личико малыша розовеет, дыхание ровное, движения остаются координированными, настроение бодрое, уходить с лыжни ему не хочется. Если же ребенок, что называется, “в мыле”, стал часто дышать, побледнел или, наоборот, сильно покраснел, значит, нагрузка превышена – пора домой!

Ю. И. НАДЕЖДИН,
кандидат медицинских наук

Две капсулы в день — и никакого насморка

Колдакт®

Что такое плохо?
Простуда!
Что такое хорошо?
Колдакт!

**Эффективное лекарство
при простуде,
аллергическом насморке,
заложенности носа, синуситах**

Наступила зима, похолодало, и мы ощутили, что голова “раскалывается”, заложен нос, глаза слезятся, а это значит, что вовремя не приняли препарат Колдакт.

Затянувшийся острый насморк может перейти в хронический или возникнет синусит – воспаление придаточных пазух носа. У больного частично или полностью выключается носовое дыхание, появляется чувство тяжести и нередко боль в области пораженной пазухи, усиливается головная боль.

У детей острый насморк нередко сопровождается поражением гортани и трахеи.

И в этой ситуации может помочь препарат Колдакт.

Тяжело протекает “аллергический насморк” или насморк у больных, склонных к различным проявлениям аллергии. Малейшее раздражение нервных окончаний полости носа (охлаждение, резкий запах) приводит к бурной реакции его слизистой оболочки.

Если больной не принял вовремя Колдакт, то он жалуется на еще большую зало-

женность носа, со временем дыхание все более затрудняется, усиливается общая утомляемость, иногда ему просто хочется “лечь и не вставать”.

В основе многих из этих симптомов лежат расширение сосудов верхних дыхательных путей и выделение биологически активного вещества – гистамина, играющего существенную роль в нарушениях периферического кровообращения и возникновении аллергии.

Препарат Колдакт оказывает антиаллергическое (антигистаминное) действие и суживает сосуды верхних дыхательных путей, уменьшает насморк, отечность слизистых, улучшает проходимость дыхательных путей, подавляет симптомы аллергического ринита – зуд носа, горла, чихание, насморк.

Препарат выпускается в капсулах и в виде сиропа для детей до 12-летнего возраста.

Капсулы, созданные по самой современной технологии, позволяют по-

степенно и точно поступать препарату Колдакт в кровь. В результате снижается опасность побочных эффектов. Его принимают 1–2 раза в день. Сироп для детей приятен на вкус, его принимают через каждые 4 часа.

Колдакт – один из самых мощных и самых безопасных препаратов, применяемых при простудных заболеваниях.

Колдакт – это лекарство для Вашей домашней аптечки!

Илья Левандовский, кандидат
медицинских наук



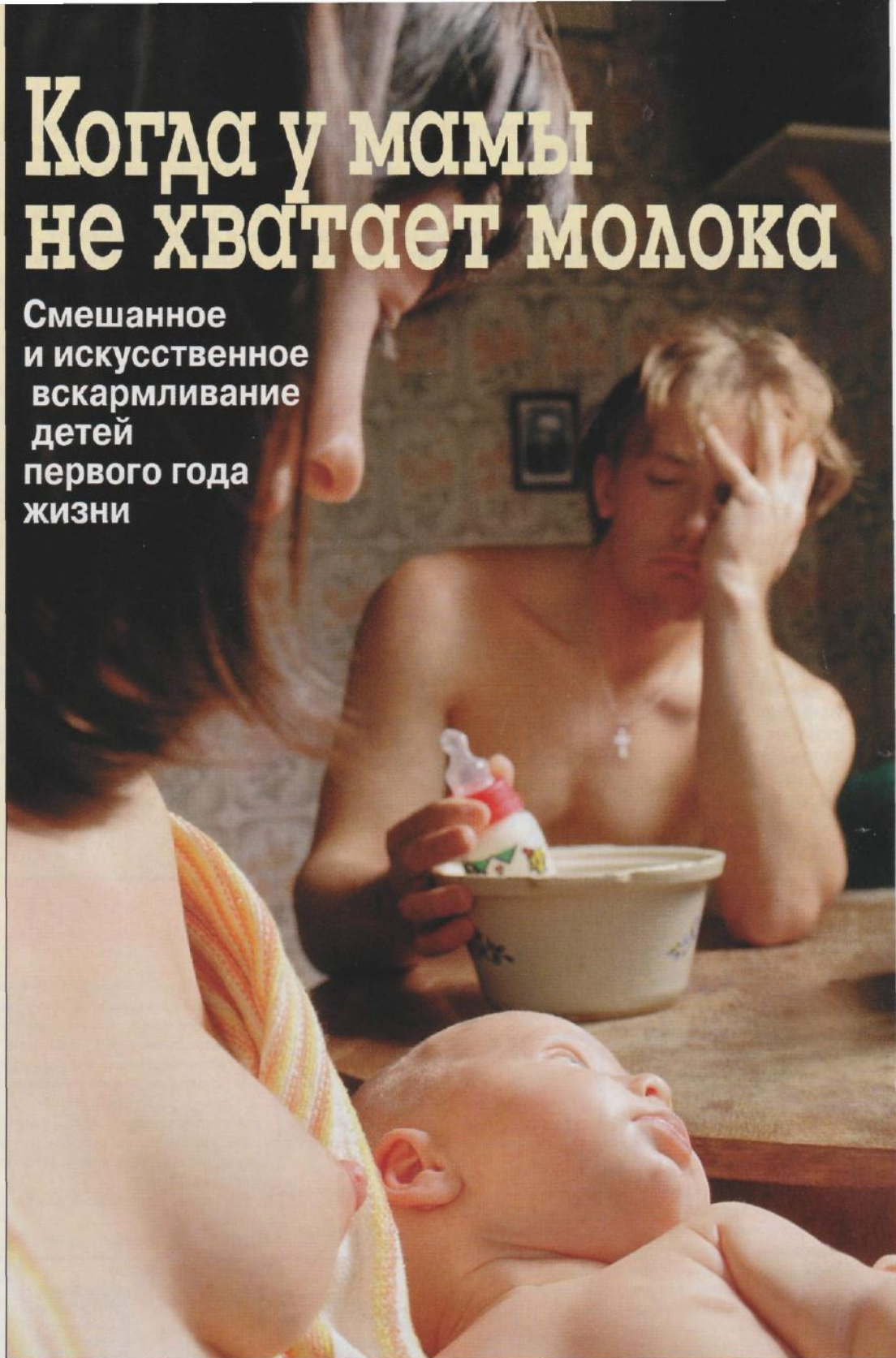
RANBAXY
LABORATORIES LIMITED

К. С. ЛАДОДО,
доктор медицинских наук,
профессор

Не устанем
напоминать:
для грудных детей,
особенно
в первые месяцы,
идеальная пища –
материнское
молоко.
Оно не только
содержит
все необходимые
пищевые вещества,
ферменты,
гормоны, защитные
факторы, но и легко
переваривается,
усваивается
организмом
младенца.
Поэтому так важно
как можно дольше
сохранять грудное
вскармливание!
Но нередко
грудного молока
все-таки не хватает
несмотря
на принимаемые
меры по усилению
лактации.
Тогда приходится
переводить ребенка
на смешанное
вскармливание –
дополнять
недостающее
искусственными
молочными
смесями.

Когда у мамы не хватает молока

**Смешанное
и искусственное
вскармливание
детей
первого года
жизни**



Знаете, что самое важное? Сохранять, сохранять и сохранять максимально возможное количество материнского молока! Вот правильные действия: в каждое кормление прикладывайте малыша к груди (сначала к одной, потом к другой), и только когда обе будут полностью опорожнены, приступайте к докорму. Такая тактика абсолютно необходима при вскармливании детей первых месяцев жизни, когда ценна каждая капля материнского молока.

Есть и “хитрости”, чтобы ребенок не потерял навыка сосания груди. Если смеси мало, кормите малыша из ложечки, иначе он привыкнет к легкому поступлению молока из соски, тогда как для того, чтобы получить пищу из материнской груди, надо прило-

жить усилия. Но если докорма много, лучше поместить его в специальную чашечку и лишь в крайнем случае пользоваться бутылочкой, выбрав упругую соску и сделав несколько отверстий на конце, таких маленьких, чтобы жидкость вытекала редкими каплями, а малыш трудился, стараясь насытиться. Учтите еще, что даже если докорма много, все равно дают его только после прикладывания младенца к груди. Давать смеси в виде самостоятельных кормлений, чередуя с грудью, не рекомендуется, так как при этом лактация быстро угасает.

Но что делать, когда грудного молока нет вообще?

Если это обнаружилось в первые месяцы жизни малыша, особенно если он родился слабым, недоношенным или травмированным, постарайтесь кормить его донорским молоком хотя бы 2–4 недели и лишь постепенно переходите сначала на смешанное, а потом и на искусственное вскармливание.

Главное – правильно выбрать подходящую смесь, учитывая возраст грудничка, уровень его физического развития и состояние здоровья.

Для искусственного вскармливания выпускают заменители грудного молока – адаптированные молочные смеси, по содержанию основных пищевых веществ максимально приближенные к составу женского молока. Чаще всего это сухие порошки, которые надо восстанавливать, разводя определенным количеством воды. Существует несколько типов сухих адаптированных смесей:

- ❖ “начальные” для младенцев первых 2–3 месяцев жизни, максимально приспособленные к особенностям пищеварения этих крох;
- ❖ адаптированные смеси для детей старше 3 месяцев;
- ❖ смеси, которые можно использовать на протяжении всего первого года жизни ребенка.

Какие выбрать? Из самых современных отечественных лучшие: сухие адаптированные смеси “Нутрилак 1” – для малышей до 3 месяцев жизни и “Нутрилак 2” – для более старших. Эти смеси обогащены сывороточными белками и специальными биологически активными добавками.

Большой выбор и импортных адаптированных молочных смесей для грудничков. Многие обладают рядом преимуществ – содержат легкоусвояемые сывороточные белки, широкий комплекс витаминов, ряд биологически активных веществ, не требуют кипячения при восстановлении, снабжены дозировочными ложками, имеют более длительный срок хранения. Для детей первых месяцев жизни можно рекомендовать “Симилак 40/60”, “Фрисолак 1”, “Энфамил 1”, “Хумана 1”. В течение всего первого года жизни можно использовать такие смеси, как “Симилак с железом”, “Нутрилон”, “Нан”, “Хайнц” и другие.

Выбирая смесь, обращайте внимание, какой возраст указан на этикетке и каков химический состав. Так, для малышей самого раннего возраста лучше брать смеси с более низким содержанием белка (в пределах 1,4–1,5 г в 100 г жидкого продукта) и обогащенные такими биологически активными добавками, как таурин, альфа-карнитин. Для ослабленного, малокровного ребенка выбирайте смеси с более высоким содержанием железа (0,8–1,2 мг в 100 г жидкого продукта), для детей с признаками рахита – обогащенные витамином D.

При восстановлении сухих смесей очень важно правильно дозировать необходимое количество порошка и воды, не допуская приготовления как слишком концентрированной, так и более разведенной смеси. Одинаково вредно и то, и другое! В первом

случае малыш не справляется с избытком пищевых веществ – у него появляются срыгивания, расстройство стула, снижается аппетит. Использование слишком разведенных смесей отрицательно отразится на развитии ребенка.

Кроме сухих адаптированных продуктов, есть и готовые к употреблению жидкие адаптированные молочные смеси: их выпускают на молочных кухнях системы здравоохранения и в цехах детского питания молочных заводов. Удобство очевидное: времени на их приготовление не затрачивается и неправильная дозировка исключена. Однако использовать их для смешанного или искусственного вскармливания ребенка первых месяцев жизни можно, только если вы систематически их получаете. Эпизодическое применение таких смесей нецелесообразно – маленькому ребенку трудно приспособиться к резким переменам питания.

Что это за смеси?

“Малютка” (адаптированная стерилизованная и адаптированная ацидофильная), смеси “Бифилин”, “Агу”. Особенно полезны детям кисломолочные адаптированные смеси. Дело в том, что они содержат чистые культуры ацидофильной палочки, бифидо- или других кисломолочных бактерий, обладающих способностью вытеснять из кишечника вредные микроорганизмы и тем самым оказывать защитное действие, предупреждая развитие многих кишечных заболеваний. Особенно полезны такие продукты в жаркое время года, ослабленным малышам и тем, у кого неустойчивый стул.

Все, что говорилось о выборе смеси, очень важно для правильной организации вскармливания грудничка, лишнего материнского молока. Не меньшее значение имеет правильное использование этих смесей.

Вводить любую, даже самую совершенную смесь в питание грудного ребенка необходимо с определенной осторожностью, начав с небольшого количества, обращая внимание на переносимость. Особенно важно соблюдать этот принцип, когда приходится внезапно переводить младенца первых месяцев жизни на искусственное вскармливание. Что важно знать в этом случае?

- ❖ При плохой переносимости смеси (появлении срыгиваний, расстройства стула, высыпаний на коже) обращайтесь к участковому педиатру. Он всегда поможет, если потребуется откорректировать питание малыша.
- ❖ В первые 1–2 дня в каждое кормление давайте ребенку не более $\frac{2}{3}$ возрастной порции, при этом общее недостающее количество пищи восполняется жидкостью (кипяченой водой, слабым чаем).
- ❖ Если младенец хорошо переносит смесь, ее количество можно быстро довести до нормы.
- ❖ При хорошей переносимости не пробуйте давать другие смеси, так как к каждому новому продукту ребенок вынужден приспосабливаться, а для малышей это очень трудно.
- ❖ Правильно определите, сколько смеси необходимо. Это зависит от возраста и массы тела: суточное количество пищи для малыша до 2 месяцев – $\frac{1}{5}$ массы его тела, от 2 до 4 – $\frac{1}{6}$, от 4 до 6 месяцев – $\frac{1}{7}$.

Ночь идет на мягких лапах... и несет беду

SIDS – синдром внезапной смерти детей первого года жизни

Речь пойдет не о тех ночных неожиданностях, связанных со здоровьем, которых, увы, немало в мире взрослых. Разговор о самых маленьких – о детях до года, точнее – до 6 месяцев. То, что в мире называется SIDS (Sudden Infant Death Syndrome – синдром внезапной смерти детей первого года жизни), гораздо чаще случается именно до полугода. Особый пик приходится на время от 2 до 4 месяцев жизни. По сообщениям мировой медицинской литературы, в развитых странах этот синдром (русская аббревиатура – СВС) выходит на первое место среди причин младенческой смертности. И если в передовых странах Запада удается постепенно снижать смертность детей от инфекций, травм и иных причин, то гибель от СВС и там остается частой.

КАК ЭТО СЛУЧАЕТСЯ? И НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Внезапная смерть приходит ночью – от полуночи до восьми утра. Накануне ничто не говорит об опасности. Родители укладывают малыша спать, а утром находят его в кроватке без признаков жизни. Раньше синдром назывался “смерть в детской кроватке”.

Рассказывает доктор Любовь Арнольдовна КРАВЦОВА (она вместе с руководителем отделения Института педиатрии и детской хирургии доктором медицинских наук Марией Школьниковой занимается этой проблемой).

По данным ВОЗ, число погибших от СВС колеблется от 15 до 33% от числа

всех детей, ушедших из жизни на первом году. Для сравнения: на перинатальные причины (патологию беременности, родов, врожденные пороки) приходится 24%. Это происходит вскоре после рождения. Травмы забирают 9% детей до года. Еще одна маленькая, но жуткая цифра: 2% становятся жертвами домашнего убийства. В нашей стране пока статистики нет, хотя, увы, случаев гибели детей немало. До недавнего времени у нас СВС не регистрировали как причину смерти младенцев.

Сейчас синдромом активно занимаются в Петербурге и в Москве. Достоверно выяснено: чаще СВС наблюдают у детей, чей вес при рождении меньше 2 кг. Следующая группа подверженных

риску – дети, уже переносившие жизнеугрожающие состояния и склонные к приступам внезапной бледности и одышки, резкому снижению мышечного тонуса. Таких при приступе вялости часто бывает достаточно элементарно стимулировать – растормошить, растереть, помассировать. И, наконец, если брат или сестра маленького ребенка умерли внезапно, у него самого такой же неожиданный исход может наступить в 7–10 раз чаще, чем в семье, где все дети благополучны и живы.

Один из очень важных факторов риска – юный возраст матери (до 20 лет). Чаще может наступить внезапная смерть младенца, если мать страдает малокровием, курит, если у нее понижено артериальное давление. Неблагоприятен прогноз для детей, рождаемых с очень небольшими интервалами (помните: “Чтоб в год по ребенку у вас нарождалось”? Хорошо в песне, но не в реальной жизни).

ЧТО-ТО ЗАВИСИТ ОТ ПРИРОДЫ, А ЧТО-ТО И ОТ НАС

Когда в развитии ребенка все, так сказать, сошло хорошо, иногда изумляешься, думая о том, какие на самом

деле опасности остались позади. Вспоминаешь множество советов: потуже запеленан – скорее пригреется и уснет. На животе любит спать – значит здоровый; да форточку-то закрой, пусть лучше будет пожарче... На самом деле все не так.

В большинстве случаев СВС у ребенка останавливается дыхание. Все причины еще не изучены до конца. Но это, оказывается, скорее может произойти при тугом пеленании, в жарком помещении. Мягкие предметы в постели мешают свободно дышать. Сон лежа на животе – тоже один из факторов, угрожающих внезапной остановкой дыхания на первом году жизни. Если ребенок спит в жарко натопленной комнате на мягком матрасе, у лица мягкая игрушка и он лежит на животе, к тому же недавно перенес ОРВИ (а осенью и зимой это обычное дело), возможность нормально дышать для него затруднена и повышен риск СВС. И когда в довершение всего мать или отец тут же, возле детской кроватки, курят, этот риск еще более усугубляется.

Итак, особый предмет внимания – устройство кроватки. Теперь стали понимать, что и взрослому, и ребенку полезно спать на жестком. А что такое люлька? А мягкие пуховые перинки и подушки, переходившие в семье от одного ребенка к другому? Так было совсем недавно.

В 1992 году Американская педиатрическая академия обратилась к родителям с рекомендациями: удалить из кроватки грудного ребенка мягкие предметы, не укладывать его спать в положении лежа на животе. С такими же инициативами выступили работники служб общественного здоровья в Великобритании, Новой Зеландии, Норвегии, Дании, Ирландии, Австралии. Родители и специалисты активно откликнулись на призыв, и после этих простых мер в упомянутых странах частота внезапной смерти младенцев значительно уменьшилась.

И еще одно: если младенец спит в одной комнате с родителями, внезапная смерть во сне грозит ему гораздо реже, чем когда его укладывают спать одного. Но рядом с родителями не значит в одной постели. Под бочком у матери очень опасно. Есть такое страшное выражение “приспать ребенка” – во сне нечаянно придавить, затруднить ему возможность дышать... Последствия фатальные.

Преимущественно это происходит в холодное время года – осенью и зимой, и мальчики оказываются в числе жертв СВС в 2 раза чаще, чем девочки.

В ПОИСКАХ УСКОЛЬЗАЮЩЕЙ ПРИЧИНЫ ЯВЛЕНИЙ

Врачи федерального детского центра аритмий на базе Института педиатрии и детской хирургии делают все случаи скоропостижной ненасильственной смерти

детей в возрасте до года на 3 группы. В Москве каждый случай гибели ребенка до года тщательнейшим образом исследуется, проводится вскрытие. Не каждый ребенок в мягкой постели с игрушкой у лица должен задохнуться. Это происходит с теми, кто к такому ходу событий предрасположен. Но как? – пока неизвестно.

Первая группа погибших детей ставит врачам наибольшее количество загадок. Вскрытие не находило никаких болезненных изменений в организме, не обнаруживает причин остановки дыхания и сердца. Проводятся самые тонкие и сложные исследования: на различные бактерии и вирусы, иммунологические, гистологические и другие. Но кроме характерных признаков быстрого наступления смерти, никакой зацепки для исследователя. У малышей второй группы обнаруживают вирусы, вызывающие банальную острую респираторную инфекцию. Но от бронхита, от ОРВИ в такой форме не умирают. Видимо, инфекция что-то в организме потенцирует – но что?

И, наконец, у детей третьей группы выявляется множество серьезных заболеваний, не диагностированных при жизни. И поражения печени, и болезни почек, и тяжелые инфекции. В этих случаях постановка диагноза не представляет трудностей.

Пока нет полного объяснения феномена внезапной смерти младенцев. Есть рабочие гипотезы. Одна из них: у малышей развивается очень быстро сердечно-легочная недостаточность. Эта гипотеза исходит из того, что у взрослых самая частая причина внезапной смерти – беспорядочное сокращение (фибрилляция) желудочков сердца. У детей раннего возраста сердце не склонно к фибрилляции; но ученые отмечают у них отсутствие равновесия в деятельности симпатических и парасимпатических нервов (первые вызывают возбуждение сердца, вторые снимают это возбуждение). Созревают эти системы не одновременно, нередко возбуждение “перетягивает чашу весов”, что, полагают врачи, может вызвать нарушения ритма сердца, опасные для жизни.

Вторая большая проблема у детей самого нежного возраста – задержки дыхания (апноэ). Они периодически случаются у младенцев до года во время сна (преимущественно в фазе быстрого сна).

У детей, которые впоследствии гибнут, задержка дыхания слишком велика – больше 20 секунд. У здорового ребенка защитная реакция на это состояние – пробуждение и одышка. Тогда дыхание восстанавливается. Есть гипотеза, что у некоторых детей защитные реакции почему-либо не срабатывают и задержка дыхания перерастает в его остановку. Если вовремя не уловить этот момент, дитя гибнет.

По мнению экспертов Американского национального института здоровья детей и развития человека, у младенцев из группы риска внезапной смерти на втором месяце жизни не появлялись паузы между дыхательными движениями, как у вполне здоровых детей. Впоследствии оказалось: у них было нарушено развитие структур головного мозга, ответственных за дыхание. В норме в области ствола мозга есть ядро, чувствительное к уровню кислорода и углекислого газа в крови. Во время сна оно контролирует дыхание и деятельность сердца. У ряда детей, умерших от СВС, в этом ядре найдены изменения. Есть и гипотезы, связывающие хрупкость маленькой жизни с недостаточностью ряда ферментов. Обсуждается еще одна очень актуальная проблема – дети, в эмбриональном состоянии испытывающие длительную гипоксию (кислородное голодание). Как утверждают ученые, они скорее могут погибнуть на первом году жизни.

...УЙМИСЬ ТЫ, БУРЯ, НЕ ШУМИТЕ, ЕЛИ...

Ученые рассказали о проблеме. А тут вспомнилось: в народе одними из незабываемых традиций всегда были покой, тишина там, где укладывают спать ребенка. Он еще не может выразить словами, что его тревожит. Но смотрите, как вздрагивают ручонки при резком звуке. Как нам узнать о его реакции? Сложно. Так не лучше ли избегать стрессовых ситуаций у колыбели? Ведь младенец – это подтверждено исследованиями – реагирует на шум и отрицательные эмоции матери еще в утробе: усиленным сердцебиением, резкими движениями.

И если у некоторых детей возбуждение сильнее торможения, мыслимо ли держать их, как нередко можно видеть, у громыхающего “телека” по нескольким часам? Мыслимо ли громко выяснять при крохе отношения, да еще дыма сигаретой, нагнетая сразу два стресса – эмоциональный и химический? Пусть он, наш младенец, слабый и незрелый. Как знать, что в будущем ждет всех участников домашней сцены. Может, другого, сильного ребенка вообще у них не будет – не суждено?

Возможно, вскоре таинственный уход младенцев из жизни будет разгадан учеными, и его станут предотвращать. А пока зачем же понапрасну напрягать хрупкую природу того, кто нам дороже всего на свете! Усвоим простые правила, о которых говорилось выше. Будем предельно внимательны к своему малышу. Оказывается, мы тоже многое можем, чтобы уберечь его от больших опасностей – тех, которые принесит ночь...

Светлана ТУТОРСКАЯ

Ласковое слово и кошке приятно

**Доброе слово сказать –
что посошок в руку дать**

Умеете ли вы хвалить своих детей? Станный вопрос! Конечно, да! Что может быть проще – обнять, поцеловать, приласкать, сказать: “Молодец!” Разве трудно сделать приятное? При чем тут умение? К сожалению, на деле выходит не так. По мнению психологов, современным мальчишкам и девчонкам очень не хватает простых теплых слов. Удивительно, но все еще живучи представления о необходимости строгого воспитания, боязнь заласкать, захвалить... Родители более охотно отпускают критические замечания, раздают наставления и приказы, решительно требуют, гневно протестуют. А ведь сила похвалы огромна. Что снизит тревожность, поможет не чувствовать дискомфорта в случае неудачи? Что лучше всего настроит на достижение намеченной цели? Участливые, ласковые, добрые слова. Детей можно и нужно хвалить за все, что потребовало усилий и труда, что еще вчера не получалось, а сегодня удалось, за помощь по дому, успехи в учебе, в музыке, за то, что смастерил, нарисовал или преодолел себя – перестал бояться темноты.

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ “МОЛОДЕЦ!”

* Хвалите только за реально достигнутые успехи, тогда похвала действенна. Но не забудьте отметить и самые маленькие победы и достижения ребенка. Как-то, будучи в гостях, я наблюдала такую картину – четырехлетняя хозяйская дочка Машенька принесла явно не по возрасту плохо нарисованные “цветы”. Поразительна была реакция мамы – она показывала рисунок всем собравшимся, стала хвалить, подчеркивать его достоинства. Оказывается, не дается девочке рисование, да и не очень она его любит – это был ее лучший рисунок, плод упорного труда.

* Хваля, учитывайте не только конечный результат, но и пути, способы достижения цели. Если у обоих сыновей по английскому в четверти значится “хорошо”, но старшему язык дается легко, а младший много занимается, похвалы заслуживает труд последнего.

* Всегда хвалите конкретные усилия и достижения, а не самого ребенка. Лестные слова должны отражать реальную картину

успехов, но отнюдь не идеализированный образ “замечательного” мальчика или “чудной” девочки.

✱ Откажитесь от универсальных безликих слов, подходящих к любому случаю: “Молодец! Умница! Мамина радость! Хороший мальчик!” Если общие слова и не наносят вреда, то во всяком случае делают общение более формальным. Обязательно объясните, ЧТО ИМЕННО вас радует, ЧЕМ вы довольны: “Как ты красиво расправил одеяло на кровати! Просто молодец!”

✱ Возьмите за правило не хвалить за обычное хорошее поведение – это нормально, это само собой разумеется. Однако что мешает просто высказать свои чувства? “Как хорошо, когда такой сын – есть на кого опереться в домашних делах!”

МОЖНО ЛИ ЗАХВАЛИТЬ?

Если дома хвалят слишком часто и по малейшему поводу, похвала теряет силу, перестает быть важным признанием успехов. “Виновник торжества” перестает ориентироваться на результат, становится зависимым от похвалы: “Бабуля, почему ты меня еще не хвалила, ведь я уже все сделал!”

Очень важно не “пересластить”, не преувеличить заслуги, не раздавать похвалу постоянным авансом, переходя на льстивый тон. Неискренность, желание завоевать расположение не останутся незамеченными даже малышом.

А ЕСЛИ ХВАЛИТЬ НЕ ЗА ЧТО?

Нет ни успехов, ни достижений. Все как обычно, если не считать огорчений и непослушания. И все же ответ прост: не хвалить нельзя!

Есть выход – создайте ситуацию успеха, организуйте и продумайте до мельчайших подробностей все так, чтобы у ребенка не оставалось ни малейшего шанса для неудачи. Речь ни в коей мере не идет о руководящих указаниях взрослых, скорее – о совместных делах.

Тщетные призывы убрать в комнате: “Опять ты раскидал игрушки! Возьми и все убери!” Увы, шестилетний Игорек ни с места. И так продолжается изо дня в день. Попробуем внимательно проанализировать ситуацию. Мальчик просто не запомнил, куда все складывать, поэтому и не хочет делать эту работу. Вместо стандартных требований “надо – делай” используйте выдумку, фантазию, знание психологии. Игра для ребенка – школа жизни. Предложите: “Давай поиграем в “Положи на место”. Подготовьте и прикрепите картинки с изображением предметов на те полки и ящики, где они обычно лежат. Стало все понятно – у каждой игрушки есть свое место, а скучное занятие наполнилось радостью, превратилось в игру по подбору пар. И уже не из-за чего нервничать и превращать сынишку в отпетого лентяя, неряху и неслуха. Все довольны, дело сделано, беспорядка нет. Игорек горд, его похвалили: “Настоящий мамин помощник, так хорошо сегодня сам навел порядок в комнате!”

Еще одно наблюдение психологов: количество похвал по-настоя-

щему зависит не от поведения детей, а от позиции родителей. Поистине наша вера в ребенка может сделать чудеса!

В обычном классе исследователи провели эксперимент: выделили группу особо одаренных учеников. Учителям сообщили, что эти школьники в ближайшее время покажут отличные результаты. Действительно, вскоре у “талантливых” наблюдался значительный прогресс. Парадокс в том, что группу собрали без учета способностей ребят.

Сколько раз повторяли этот эксперимент в разных классах! И всегда случайно отобранные ученики добивались особых успехов. Секрет прост: стоило педагогам поверить, что перед ними исключительно способные ребята, тут же появлялись и удивительно высокие результаты.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В ПОХВАЛЕ?

В любом. Чем младше ребенок, тем чаще приходится к ней прибегать.

Младенцем мы восхищаемся практически постоянно. Ни одно событие в жизни малютки не проходит незамеченным: “Счастье мое! Какой смелый, уже сам берет в ручку погремушку! Может повернуться на животик. Смотрите, уже начинает садиться!” Все вызывает восторги: и первые слова, и первые шаги. Ребенок еще не говорит, но точно знает – ему всегда рады, у него все прекрасно получается.

Родительскую любовь, поддержку и одобрение примерно до 3 лет лучше выражать не только в словах, но и в непосредственном физическом общении. Эти карапузы просто счастливы, когда с ними возятся, гладят по головке, обнимают, сажают на колени, играют.

Однако неужели со временем родители в заботах и тревогах перестают радоваться маленьким победам своих детей? Естественно, взрослея, дети не нуждаются в постоянном проявлении любви, но положительный эмоциональный фон для воспитания необходим.

Так, младшие школьники особенно чувствительны к поощрениям. Известно, сколько радости вызывает похвала у первоклассника и как, напротив, спокойно принимается подобное старшешкольником.

Подросток в “трудном” возрасте скорее ориентирован не на мнения взрослых, а на суждения сверстников. Хвалите его особенно тактично, аккуратно “дозировать” похвалы, ведь эффект может быть противоположным – одобрение взрослого часто вызывает у подростка непонимание, скепсис и замешательство.

И, наконец, в любом возрасте учитывайте особенности характера! Несмелого, застенчивого, неуверенного в себе надо хвалить чаще. Слова одобрения станут для него настоящей поддержкой, обеспечат положительное отношение к себе, высокую самооценку.

И учитите – ребенку хорошо там, где умеют выражать свою любовь...

А как обстоят дела в вашей семье?

Каков ее эмоциональный климат?

Проведите эксперимент – запишите все разговоры с сыном или дочкой за день.

Затем отметьте общий тон высказываний: нейтральный, положительно-поддерживающий или отрицательный, критический.

Что “перевешивает” в вашем общении?

Е. А. МУХОРТОВА,
психолог

На вопросы, тревожащие родителей, отвечает главный детский уролог Минздрава России, доктор медицинских наук Ирина Валерьевна КАЗАНСКАЯ.



ЭНУРЕЗ: Взгляд на проблему

– Дети после года утром часто просыпаются мокрыми. Когда это должно прекратиться?

– Думаю, очень немногие знают, что у детей система мочеотделения (и мочевого пузыря в первую очередь) созревает гораздо позже других органов: эти функции полностью налаживаются только к 4 годам. Иными словами, 4 года после рождения мочевого пузыря как бы “дозревает”. Поэтому случаи недержания мочи у 2–3-летних малышей пугать не должны, а вот если “конфузы” не прекращаются и в 4 года, и позже, дело плохо. Это настоящий сигнал тревоги!

Хочу особо обратиться к родителям: не надейтесь, что все пройдет само, не откладывайте визит к врачу, не теряйте драгоценного времени, потому что самые “трудные” наши пациенты – те, кого приводят в 9–10 лет.

– К какому специалисту надо обратиться?

– Сейчас мы наблюдаем неправильную ситуацию: участковый педиатр первым делом направляет ребенка к невропатологу, далее наступает очередь психоневролога, затем нефролога. Но, к сожалению, очень редко ребенок попадает к самому нужному на первом этапе специалисту – урологу. **ИМЕННО УРОЛОГ ПЕРВЫМ ДОЛЖЕН ОБСЛЕДОВАТЬ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО ЭНУРЕЗОМ**, потому что в половине всех случаев в болезни повинна урологическая патология. Самая разная! Чаще всего наблюдается так называемый нейрогенный мочевой пузырь – тот самый, несозревший к 4 годам: не стали еще работать, как положено, нервные пути, не сформировалась окончательно функция накопления мочи, а в мочевом пузыре недостаточно развито кровоснабжение, неправильно, несогласованно работают мышечная часть – детрузор и жом-сфинктер. Например, в момент, когда мышцы должны сжаться, а сфинктер расслабиться, получается наоборот.

Бывает, ребенок не полностью опорожняет мочевой пузырь, и в нем накапливается так называемая остаточная моча, что очень часто сочетается с ночным недержанием. У многих детей причина незрелости мочевого пузыря подчас связана с патологией беременности мамы, трудными родами. Нередко энурезом страдают дети, у которых наблюдалась энцефалопатия новорожденных – участковые педиатры лечат ее, как правило, только в первый год, а ребенка нужно “вести” вплоть до 4 лет. Послеродовые и внутриутробные патологические состояния тоже могут нарушить нормальное развитие функций мочевого пузыря. В каждом конкретном случае ребенок нуждается в серьезном урологическом обследовании, чтобы выявить причину и назначить лечение или же точно знать – урология тут ни при чем.

– И тогда уже обращаться к невропатологу?

– Да. Неврологический энурез называют первичным энурезом (и это приблизительно 15% всех боль-

ных). Одной из главных его причин медики склонны считать наследственность (обычно по мужской линии). Энурезом этого вида страдают также дети из неблагополучных семей, там, где плохие бытовые условия, где дома скандалят. Но в самом механизме еще много неясного, и лечить первичный энурез гораздо труднее урологического.

– Можно ли медикаментозно помочь страдающим энурезом?

– В последнее время хорошие результаты дает препарат АДИУРЕТИН СД (десмопрессин) фирмы Ферринг. Его положительный эффект в том, что он уменьшает выделение мочи ночью. Специалисты компании Ферринг очень серьезно подходят к проблеме, организуя специальные школы для врачей, разъясняя принцип действия этого препарата, проводя весьма успешную терапию в детских клиниках. Для больных очень важно, что АДИУРЕТИН СД сокращает количество “мокрых” ночей и, вполне возможно, создает дополнительные условия для созревания мочевого пузыря, потому что после курса лечения количество ночной мочи больше не увеличивается.

Пока это единственный препарат, влияющий именно на функцию мочевого пузыря.

– А что вы скажете о нетрадиционных методах лечения?

– Непреложно одно: к нетрадиционной медицине – фитотерапии, акупунктуре, мануальным терапевтам можно обращаться только тогда, когда не определяется ни урологическая, ни неврологическая причина. Но не доверяйте слепо всякой рекламе, утверждающей: лечим энурез! Знайте: настоящий специалист по нетрадиционной медицине будет заниматься ребенком, если он полностью обследован другими специалистами.

В Москве успешно работает детский Центр патологии мочеиспускания. Стараниями И. В. Казанской и ее коллег в каждом округе столицы будут создаваться специальные кабинеты диагностики и лечения энуреза. В арсенале врачей для маленьких пациентов – лучшие методы исследований и новейшие препараты, первый из которых – АДИУРЕТИН СД.

Вопросы задавала Лилия МИЛИЦКАЯ

Контактные телефоны кабинета энуреза в КДЦ Центрального округа Москвы: 241-37-70, И. В. Казанской: 256-62-84, московского представительства фирмы “Ферринг Фармасьютикалз Б. В.”: 234-08-28

СВОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ НОШУ С СОБОЙ

Финский психолог Кайсу Виркунен записала интересные наблюдения, с которыми было бы не худо ознакомиться воспитателям детских садов и школьным учителям всех континентов. Вот ее выводы: "Представим, что с грохотом распаиваются двери и в класс врывается запыхавшийся крепыш. Щеки у него разгорячены после только что закончившейся потасовки, энергия бьет ключом. Следом тихонько, стараясь делать как можно меньше шума и остаться незамеченным, движется его бледный худенький одноклассник. А тем временем даже в дальних уголках коридора разносится веселый громкий девчоночий голос. Подбежав к учительнице, она рассказывает, захлебываясь, о собаке, которую только что видела в школьном дворе. А вот, не оглядываясь попусту по сторонам (нечего тратить время на глупости), медленно и торжественно движется пришедший позже всех мальчик и неторопливо усаживается за парту.

Перед учителем — все четыре темперамента: холерик, меланхолик, сангвиник и флегматик. Что же скажет им взрослый? Если он не знаком с учением о темпераментах, скорее всего холерику достанется фраза: "Да успокойся ты хоть на минуту!"; меланхолику: "Смелей!"; сангвинику: "Хватит, хватит, сядь, достань тетрадь и приступай к работе"; флегматику: "Быстрее, не копайся так!"

И именно эти слова будут для них всех самыми неуместными: бесполезно воевать с темпераментом. Им разумнее руководить косвенно — начать занятие не с замечаний, а с занимательной истории, которая заинтересует всех, погасив "горячий" огонь холерика и сангвиника и "холодное" пламя меланхолика и флегматика".



"МАЛОЕЖКАМ НУЖЕН СМЕХ!"

К такому убеждению пришли бельгийские медики, занимающиеся проблемами плохого аппетита у детей. Оказывается, вопрос о том, как ребенок ест, волнует не только наших мам. Однако речь не о тех, кто старается всеми правдами и неправдами втолкнуть в рот любимому чаду лишнюю калорию, а о действительной проблеме. Плохой аппетит обычно бывает у детей, отстающих в физическом развитии и часто болеющих. Именно у них нередко отмечаются малокровие, кариес, похудание, дисбактериоз. В результате нарушается процесс всасывания белка, жиров, витаминов, минеральных солей, понижается сопротивляемость организма... Какой уж тут аппетит!

Но если создать малышу хорошее настроение, у него возрождается интерес и к тому, что в тарелке. Оказывается, это связано с повышением активности некоторых зон головного мозга. И если у многих аппетит приходит с едой, то у малоежек — после веселья.

Так что, советуют бельгийцы, не держите старших детей после болезни очень долго на постельном режиме, а малышей почаще берите на руки, играйте с ними.



ВОТ ТАК ЦИФРЫ!

"Какой же непоседа!" — говорим мы ребенку когда с умилением, а когда с плохо скрываемой досадой. Между тем движения — причем активные! — необходимы детскому организму как воздух для того, чтобы правильно развиваться. Отто Шварцкопф, немецкий физиолог, подсчитал, что здоровый 3–4-летний малыш должен сделать от 9 до 10 тысяч шагов в сутки, ребенок 5–6 лет — от 11 до 13 тысяч, в 7 лет — от 14 до 15, в 8–10 лет — от 15 до 18 тысяч. И это не считая других движений — например, рук, головы, туловища. Воистину — я двигаюсь, значит, я расту и развиваюсь!



По материалам зарубежной прессы
подготовила Н. ЯНИНА

Несмотря на то что поток детишек на прием в кабинеты УЗИ не иссякает, рекордное число мам пребывает в неведении, как надо подготовиться к исследованию.

Дан приказ:
“На УЗИ!”



УЗИ

– метод диагностики, основанный на свойстве звука вообще, а ультразвука (ультракоротких волн) в частности, проходить через различные предметы, органы, ткани, отражаясь от них с различной интенсивностью: тем сильнее, чем плотнее и “тверже” ткани. Совокупность отражений “собирается” воедино, и врач на мониторе видит общую картину внутренних органов. На новейших аппаратах она цветная, но такие пока большая редкость – обычно картина черно-бело-серая. Черным цветом обозначаются ткани с наименьшей плотностью (это жидкости – кровь, моча, желчь и т. д.), белым – соответственно камни в почках, желчном пузыре, плотные связки. Серый же цвет представлен множеством “промежуточных” оттенков. Сидящий перед аппаратом врач, словно настоящий волшебник, определяет местонахождение, форму, размеры, плотность исследуемого органа, расстояние, отделяющее его от других органов, и многое другое. По всем этим признакам можно судить о том, как работает, например, почка или желчный пузырь, какого рода нарушения их подстерегли.

Однако как бы ни хотелось выйти после УЗИ с готовым диагнозом, его можно поставить, если проведены и другие обследования (анализы мочи, крови, рентгеновское исследование): они дополняют друг друга и дают лечащему врачу полную информацию. Вот почему нельзя требовать от УЗИ (как и от любого другого исследования в отдельности!) немедленного ответа о заболевании или об его отсутствии.

Подготовка к УЗИ в некоторых случаях важна настолько, что если она неправильна, проведение исследования нецелесообразно.

Для исследования органов брюшной полости

❖ В предшествующий процедуре день исключите из рациона продукты, способствующие образованию газов в кишечнике, – черный хлеб, бобовые, овощи (особенно капуста), фрукты, газированные напитки. Если у ребенка бывают запоры, можно сделать вечером очистительную клизму, в других случаях это не обязательно.

❖ Следует прийти натощак (обычно назначают утреннее время). Ни в коем случае не есть, не пить, не жевать резинку, не принимать лекарства, не сосать конфет. Если ребенок выпьет пару глотков чая или на скучном пути в поликлинику утешится любимой жвачкой, все внутренние органы тут же интенсивно заработают! И тогда внешний вид желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка, кишечника изменится настолько, что их просто невозможно будет как следует рассмотреть на экране. Так что не удивляйтесь, если врач попросит прийти в другой раз.

❖ Если исследование назначено не на утренние часы, выдержите ребенка на “голодном пайке”. Маленьким детям до

2,5–3 лет достаточно подождать после последнего приема пищи 3–4 часа, от 3 до 5–6 лет – 4–5 часов, старше 6 лет – не менее 6 часов.

Для исследования мочевого пузыря

❖ Он должен быть наполненным. Детям требуется не мочиться по крайней мере 2 часа, старшим детям – чуть дольше, только рассчитывайте время, чтобы не “окофузиться”, сидя в очереди.

Если, кроме мочевого пузыря, будут исследоваться другие органы брюшной полости, пить жидкость перед исследованием нельзя! Сначала надо “показать” врачу их, а мочевой пузырь “наполнить” позже, подождя 1–1,5 часа: удобно взять с собой 0,5–1 л теплого сладкого чая и дать понемножку ребенку его выпить.

Для исследования матки, яичников у девочек

❖ Обязательно накануне сделайте очистительную клизму (только не давайте слабительное, потому что при этом образуется много газов, мешающих обследованию). Чтобы удалить уже имеющиеся в кишечнике газы, в течение всего предыдущего дня девочка должна попить активированный уголь: от года до 5 лет – по таблетке 3 раза в день, от 6 до 10 лет – по таблетке 4 раза, старшим потребуется выпить 4 раза в день по 2 таблетки. Дело в том, что органы малого таза расположены очень тесно, и содержимое кишечника может дезориентировать врача – на экране, например, будет видна “опухоль”.

❖ Мочевой пузырь должен быть максимально наполнен.

Для исследования сердца (эхокардиография)

❖ Заранее сделайте электрокардиограмму (ЭКГ) и принесите ее с собой.

❖ Знайте вес и рост ребенка.

Для исследования почек, надпочечников, щитовидной железы подготовка не требуется.

И последнее: не забудьте захватить с собой предыдущие результаты УЗИ и желательно результаты анализов мочи и крови.

М. В. САФОНОВА,
врач, УЗИ-диагност

Р.С. Никогда не водите ребенка на ультразвуковое исследование в так называемые кабинеты экспресс-диагностики, радушно зазывающие пациентов, например, на станциях метро. Врач, работающая за аппаратом УЗИ не один год, провела небольшой эксперимент: зайдя туда с дочкой, доедающей пирожок, спросила: “А исследование желчного пузыря сейчас вы можете девочке сделать?” “Пожалуйста”, – был ответ.

Как вы думаете, что в нашем организме чаще всего встречается с разного рода микробами? Оказывается, полость рта и горло. Именно здесь слизистая оболочка подвергается самой массивной "бомбардировке" болезнетворными бактериями. Результат их активной деятельности может вылиться в фарингит или ангину, в воспаление десен – гингивит, парадонтоз, а также в очень неприятное поражение слизистой рта – молочницу.

Себидин, который тает во рту

Не глотать, а медленно рассасывать

С этими трудностями хорошо справляется СЕБИДИН – комбинированный лекарственный препарат для местного лечения, в состав которого входят противомикробное средство хлоргексидин и аскорбиновая кислота (витамин С).

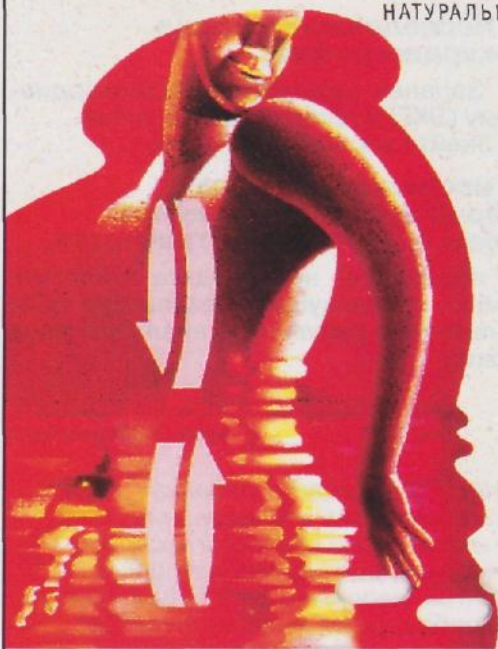
Хлоргексидин, разящий болезнетворные микроорганизмы и молочнокислые грибки, выступает в роли "тяжелой артиллерии". Его важнейшая особенность в том, что он практически не всасывается в кровь ни из полости рта, ни из кишечника. Не раздражает слизистую оболочку, не "сушит" ее в отличие от некоторых других химических веществ. Несомненный плюс хлоргексидина – и в его способности откладываться на поверхности зубов и десен, после того как таблетка рассосалась во рту. Это приводит к постепенному высвобождению препарата и обеспечивает достаточно длительное действие на слизистую полости рта и глотки. Кроме того, замедляя рост микроорганизмов, хлоргексидин бережет поверхность зубов от так называемых бактериальных осадков. А если налет на зубах уже есть, он быстро нейтрализует его вредное воздействие.

В согласованном тандеме с хлоргексидином "работает" аскорбиновая кислота, укрепляя капиллярные сосуды, уменьшая кровоточивость десен.

СЕБИДИН принимают по таблетке каждые 2 часа, дневная доза – 8–10 таблеток. Их следует медленно рассасывать (вкус, надо сказать, довольно приятен). Курс лечения – до 7 дней. Как правило, препарат хорошо переносится. Побочные явления встречаются крайне редко – это могут быть расстройства стула или аллергические реакции. Если появилось что-то подобное, прекратите прием таблеток и посоветуйтесь с врачом.

БИФИ•ФОРМ®

НАТУРАЛЬНЫЙ • ЭФФЕКТИВНЫЙ • БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ



- Облегчает и предотвращает диарею
- Восстанавливает баланс микрофлоры кишечника



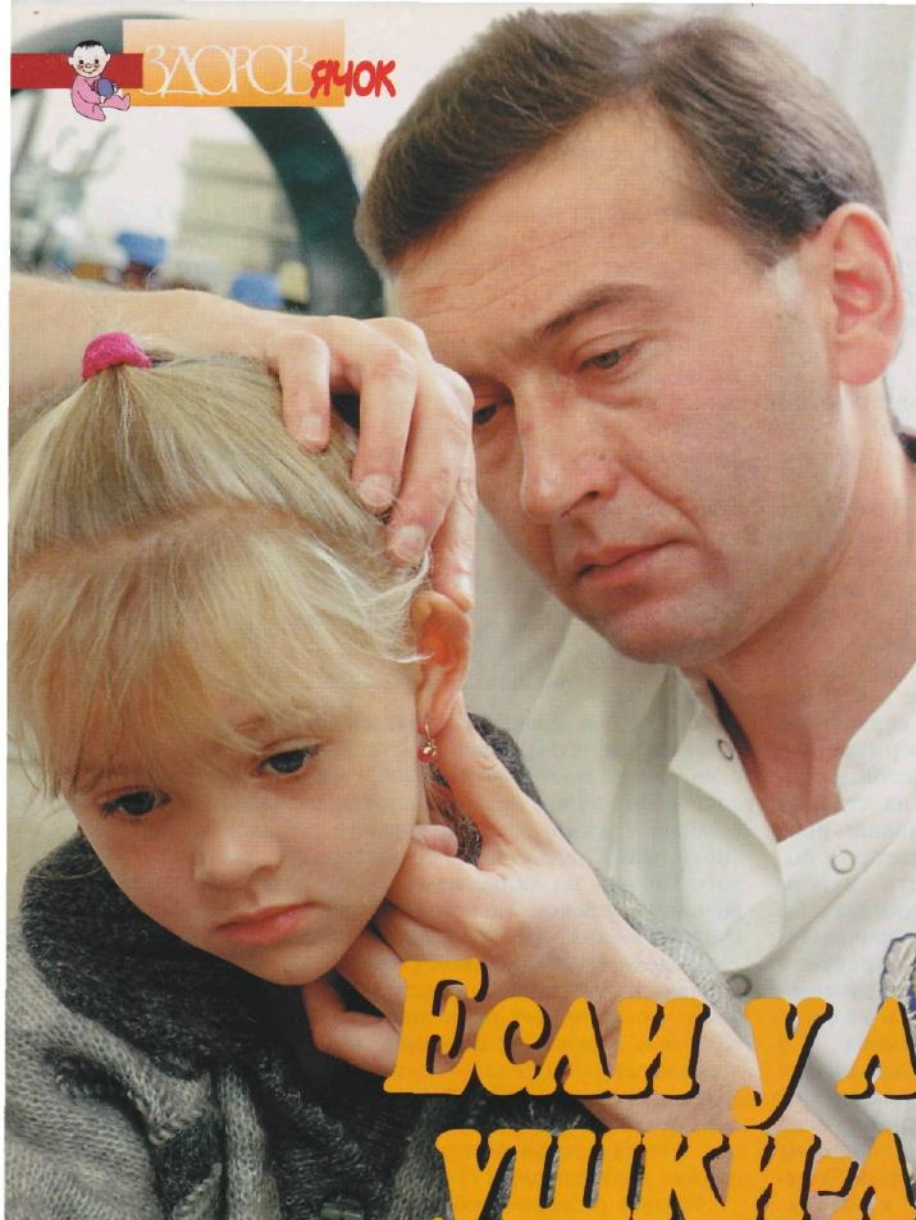
Дистрибьюторы в РФ:

Артромед, тел.: (095) 436 0599

Фармтама 77, тел.: (812) 553 4388

FerrOsan

GASTRO CONTROL



Если у лапушки ушки-лопушки

Оттопыренные ушки малыша так трогательны, придают его личику забавно-озорное выражение. Мама и бабушка умиляются: "Ах, ты наш милый лопушок!", "Зайка лопухонький!" Да каких только ласковых прозвищ не придумают для своего ненаглядного любящие родственники. Но нет-нет, а задумаются: не принесет ли такое своеобразие внешности огорчений ребенку в будущем, не станут ли дразнить сверстники, не будет ли он страдать от этого?

В косметологии лопухость называется серьезно – врожденная деформация ушной раковины, и страдают от этого дефекта внешности около 40–50% людей. Мальчиков и девочек примерно поровну, но девочкам легче замаскировать уши прической, поэтому кажется, что лопухих мальчиков больше. Деформированным может быть одно или оба уха, и это никак не зависит от положения ребенка в кроватке. Если уж родился он с оттопыренными ушами, такими они и останутся. И никакими тугими повязками делу не поможешь.

Подростки зачастую очень переживают из-за торчащих ушей. На какие только ухищрения не идут юные страдальцы! Девочка годами не меняет прическу, которая не слишком ей идет, только бы не открыть уши, а мальчишка воюет с учителями и родителями за длинную шевелюру. А когда постричься все-таки приходится, чувствует себя уязвимым и незащищенным. Очень часто подростки приклеивают уши к голове клеем "БФ". А некоторые (к счастью, редко) даже пытаются пришивать их нитками!

Все эти варварские методы результатов не дают, а между тем такой дефект

внешности очень хорошо исправляется хирургическим путем. Методики операций давно разработаны и успешно проводятся в течение нескольких десятилетий. За ушной раковиной делают небольшой разрез и удаляют часть хряща. Операцию проводят амбулаторно, она совершенно безболезненна: неприятны только два анестезирующих укола, хотя по желанию родителей можно провести ее и под общим наркозом. Примерно через 12–14 дней снимают швы, но еще 2 недели придется ходить в повязке. Это совсем не значит, что вся голова будет обмотана бинтами – повязка небольшая, ее легко можно скрыть, например, модной сейчас наголовной вязаной лентой. Пока шов полностью не заживет, его надо оберегать, спать придется на спине. Зато потом шов будет совершенно незаметен!

Самый подходящий возраст для проведения такой операции – 6–7 лет, когда ребенок уже вполне сознательно хочет исправить дефект внешности, но у него еще не успел развиваться комплекс неполноценности на этой почве. Можно провести хирургическое вмешательство и в 3 года, но малыш еще ничего не понимает, боится операции, труднее уследить, чтобы он не потревожил незаживший шов. А вот верхний возрастной предел для исправления

лопухости не установлен. Можно сделать это и в 15, и в 50 лет!

Некоторые полагают, что оттопыренные уши лучше слышат – эдакие локаторы, улавливающие звуковые колебания. В США проводили исследования, выясняющие, снижается ли острота слуха в результате изменения угла между черепом и ушной раковиной. Оказалось, нет.

Так что отбросьте напрасные опасения и не ждите, когда страдания по поводу оттопыренных ушей начнут портить характер или травмировать психику вашего ребенка.

Остается добавить, что делать такую операцию лучше в специализированных учреждениях: институтах красоты, косметологических клиниках, где есть соответствующие специалисты и накоплен достаточный опыт. Стоимость операции? Она различается в разных клиниках, но вполне доступна и зависит от степени оттопыренности уха, плотности хряща и других причин.

А. А. ВОЛОВ,
заведующий хирургическим отделением
Московского Института красоты

ЕСЛИ СТВОРКА "ПАРУСИТ"...

"У сына пролапс митрального клапана. Обнаружилось это вскоре после рождения. Сейчас ему 14 лет. Никаких болезненных проявлений нет. Разве что чересчур стеснительный. Тренирую его на свой страх и риск: по утрам пробежка, зарядка, обливание холодной водой, по субботам обязательно парная банька. Но сомнения закрадываются: а можно ли ему все это? Хотелось бы услышать мнение специалиста".

И. Р., Пермь



Проплапс митрального клапана – наименее серьезный из всех пороков сердца, при котором в середине сердечного сокращения (систола) одна из створок клапана прогибается в полость левого предсердия. За это кардиологи окрестили ее "парусящей створкой". Причина – в повышенной растяжимости соединительной ткани, из которой "соткан" и сам "парус", и "снасти"

– так называемые хорды, прикрепляющие его к стенке сердца.

Если дело ограничивается только "прогибом" клапана, беды большой нет. Ребенок чувствует себя здоровым, и ему разрешены те же физические нагрузки, что и сверстникам. И парная, и сауна, и закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к инфекциям, а значит, на пользу сердцу.

Единственное, чего нужно избегать, – занятий настоящим спортом, особенно силовыми видами. Из-за постоянного физического перенапряжения пролапс митрального клапана может сформироваться даже у совершенно здорового человека. Такова одна из профессиональных болезней спортсменов.

Но возможен и более "криминальный" вариант. При сердечном сокращении створка митрального клапана не просто прогибается – она отходит от аналогичной "соседки", а через образовавшуюся щель кровь затекает назад в левое предсердие. Это так называемый обратный заброс – регургитация. В таком случае сердце работает в аварийном режиме, и вопрос о том, что можно и чего нельзя ребенку, решает врач.

Чтобы узнать наверняка, насколько выражен пролапс у вашего сына, ему нужно пройти ультразвуковое исследование сердца – эхокардиографию. Если регургитация не обнаружится, все ваши занятия останутся в силе.

Н. И. ТАРАСОВА,
кандидат медицинских наук

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЛОЖКОЙ

"Дочке скоро годик, а она ни в какую не хочет расставаться с бутылочкой. Ложку не признает! Может, есть по-взрослому ей еще рановато?"

Рита Ляшенко, Владикавказ

Первую в жизни малыша ложку принято дарить в полгода – "на зубок". Правда, с точки зрения педиатров, подарок этот несколько запоздалый. В идеале знакомство с ней должно состояться гораздо раньше. Поить новорожденного малыша водичкой, докармливать смесью, если у мамы не хватает молока, а когда придет время, то и соки давать лучше не из бутылочки, а с чайной ложки. Это особенно важно, если вы кормите ребенка грудью: ведь "потягивать" питье через соску гораздо легче, чем добывать молоко по капле из маминой груди. Почувствовав разницу, ребенок может отказаться от естественного вскармливания – нет смысла искушать его без нужды.



Подружиться с ложкой (теперь уже десертной) более основательно малышу предстоит в 4,5 месяца – в том возрасте, когда придет пора приобщаться к кашам и пюре. Конечно, можно "по старинке" кормить дитя жиденькой кашкой из бутылочки – маме так даже удобнее. Но в данном случае то, что облегчает жизнь родителям, не на пользу малышу. Умение есть из ложки – очень важный для детского развития навык, и отработать его младенец должен в положенный срок.

Усадите ребенка к себе на колени, поддерживайте левой рукой под спинку, а в правую возьмите ложку с кашей (или пюре) и поднесите к его рту. Поскольку четырехмесячные дети еще не умеют брать еду губами, ложку нужно вложить прямо в рот.

Начиная с 6,5 месяца каждый раз во время еды давайте ребенку в ручку ломтик белого хлеба или печенья. Обсасывая этот кусочек, малыш будет мало-помалу учиться есть самостоятельно.

А когда младенцу исполнится 7 месяцев, знайте – он уже дорос до того, чтобы пить воду из широкой чашки. Поначалу ее придется держать маме, а к году малыш с этим вполне справится сам.

С 8 месяцев кормите ребенка в специальном детском стульчике со съемным столиком. За ним малыш быстрее освоит искусство есть самому. Поначалу будет плохо получаться. Если вдруг перепачкается едой, приведите внешний вид в порядок и ласково пожурийте ребенка – пусть старается есть поаккуратнее. Разумеется, ему пока трудно это делать, но главное, чтобы у малыша вырабатывалось стремление к чистоте.

В год и 2 месяца ребенок "созрел" для того, чтобы одному управляться с ложкой – десертной или чайной. Кроме того, сейчас продаются особые детские ложки с удобной изогнутой ручкой из легких нетравматичных материалов: с такой обучение правилам хорошего тона за столом пройдет легче. Дайте ложку малышу и направляйте ее своей рукой ему в рот.

К полутора годам "столовая" наука практически закончена: суп, пюре, кашу – все это малыш должен есть сам, а взрослому остается лишь иногда подправлять его движе-

ния. Если же окажется, что немного угощения “по усам стекло, а в рот не попало”, ничего страшного – пусть воспользуется салфеткой: самое время познакомиться с ней.

Когда юному имениннику исполнится 2 года, он должен показать за праздничным столом, на что способен – есть аккуратно, не обливаясь, вытираться салфеткой без напоминаний. Конечно, кое-какие мелочи еще нужно будет подработать. Малыш может взять ложку не в ту руку или неправильно держать ее, заговорить с набитым ртом, “зачавкать” за столом – тут родители должны вмешаться. Впрочем, обучение культуре еды – задача на долгие годы!

Д. В. ДЕНИСОВ, педиатр

АЛЛЕРГЕН “ЗАСЕЛ” В ЧАСАХ

“Месяц назад на день рождения внуку (ему исполнилось 10 лет) подарили фирменные часы с браслетом из белого металла. А через две недели вокруг левого запястья появилась сыпь, которая сильно чешется. Говорю: не надо надевать часы, пока все не пройдет, но внуку они так нравятся, что он без них отказывается идти в школу”.

В. П. Сивцева, Ростов-на-Дону



Зуд и сыпь в месте соприкосновения с определенными предметами – именно так выглядят классические проявления кожной аллергической реакции – контактного дерматита. Браслет и корпус часов, по-

видимому, изготовлены из сплава никеля, который нередко становится причиной аллергических реакций.

При лечении контактных дерматитов самое главное – исключить соприкосновение с источником аллергии. Без этого назначаемые в таких случаях десенсибилизирующие средства (димедрол, супрастин, кларитин, хлористый кальций и другие) не окажут никакого эффекта, а дерматит может усугубиться, перерасти в экзему.

Так что носить часы на голой руке ребенку с проявлением никелевой аллергии никак нельзя. Не волнуйтесь! Выбрасывать дорогой подарок не придется. Пусть мальчик надевает их поверх рукава рубашки или круговой полоски из плотной ткани – так кожа не будет контактировать с аллергеном. Есть другой вариант – снять браслет, а корпус часов “посадить” на цельный ремешок, выполняющий роль изолирующей прокладки.

И вот еще на что стоит обратить внимание. Из никелевого сплава делают пуговицы и заклепки, в том числе и в джинсах, застежки-“молнии”, крючки и петли к ним, пряжки поясов, оправу для очков, цепочки для нательных крестиков. Все это не должно соприкасаться с телом ребенка!

Добиться этого не так уж сложно. Просто под верхние вещи нужно надевать хлопчатобумажное белье, обязательно заправляя футболку в трусы. От футболок и масок, из которых ребенок вырос, без сожаления избавляйтесь! Короткое белье непременно задерется, оголив живот. Стоит потом немного потереться этим местом о никелевую “молнию” или пуговицу на брюках – и готово: контактный дерматит не заставит себя ждать. А чтобы застраховать ребенка от него, лучше покупайте одежду с пластмассовыми “молниями” и пуговицами.

Т. И. ПРОКОФЬЕВА, доктор медицинских наук



Трехлетняя Таня интересуется:

– А кто это мне родинку пришел?

Рассказывает про визит к соседям:

– Я у них ела плов с цветочком.

Оказывается, в тарелку попал лавровый лист.

– Ты тогда позвонишь в садик, скажешь, что я не приду?

♦ ♦ ♦

Миша (3 года) играет в зоопарк:

– Чур, я буду щеночком крокодила.

♦ ♦ ♦

Олеся (4 года) первый раз побывала в кафе. Очень понравилось. Просит маму:

– Давай завтра сюда опять придем. Купим жевательную резинку и будем сидеть, жевать...



♦ ♦ ♦

Мама читает трехлетней Свете книжку. Девочка слушает невнимательно и наконец говорит:

– Мама, я устала. Выключи свой звук.



♦ ♦ ♦

Шестилетний Костя уже оделся на прогулку и стоит в прихожей – ждет, пока мама соберется.

– Мама, ты скоро?

Та решила пошутить:

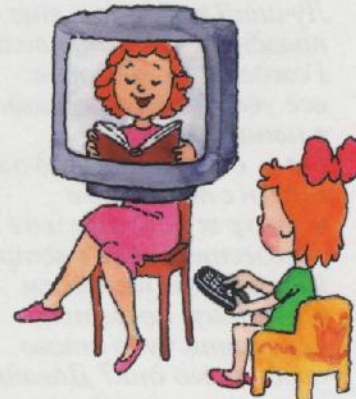
– Терпи. Иногда мужчина ждет женщину всю жизнь.

Костя (в ужасе):

– Так он же вспотеет!

♦ ♦ ♦

– Скоро вырастешь, станешь большая, – говорит мама трехлетней Вике.



Спасибо О. В. Чулкову (Истра Московской обл.), С. А. Поповой (Мурманск), В. К. Шумелкину (Иркутск), Н. Переверзевой (пос. Кама Красноярского края).

Дорожка к Рождеству



Вы уже приготовили детям новогодние подарки?

Конечно, да!

Лучший подарок – еще один праздник: забытое волшебное Рождество, которое все увереннее возвращается в наши семьи.

Как создать в доме таинственное и торжественное рождественское настроение?

Как помочь малышам по-своему, по-детски пережить чудо этого особенного дня? Давайте превратим ожидание Рождества в настоящую дорожку к празднику – вспомним, как ведомые звездой, или волхвы к месту рождения необыкновенного Младенца.

ЗВЕЗДОЧКА НА ОКОННОМ СТЕКЛЕ

Восшедшая на небосклоне 2000 лет назад как вестница грядущего появления в Вифлееме Младенца, какого не знал еще мир, рождественская звезда по традиции потом «появлялась» в каждом доме блестящими звездочками из фольги и золо-



той бумаги. Важно, чтобы звезда «взошла» в вашем доме хотя бы за несколько дней до главного события: малышам нужно по-настоящему проникнуться ожиданием.

Если сын или дочь совсем (или почти) не знакомы с историей Рождества Христова, будет лучше, если вифлеемскую звездочку вы сделаете сами. Но пусть она будет такой, чтобы малыш, увидев ее в одно прекрасное утро, спросил изумленно: «Что это, мама?» Тут самое время рассказать историю о чудесном появлении звезды, о трех мудрецах из разных стран, которых она позвала в путь. Можно прикрепить звездочку к оконному стеклу: в первый день – низко, почти над самым подоконником, на завтра поднять чуть выше, на следующий день – еще. Так будет она подниматься, словно озаряя путь к Рождеству.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

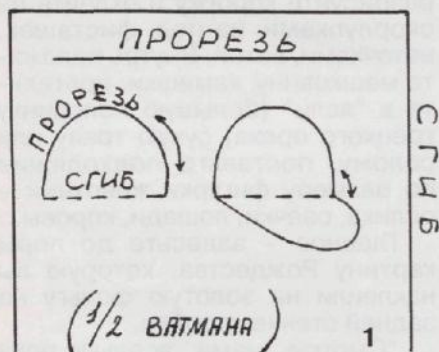
Чтобы ожидание было более трепетным и осознанным, можно выстроить вместе с ребенком череду оставшихся до праздника дней в календарь.

❖ Возьмите лист ватмана, попросите ребенка раскрасить одну сторону светлыми красками. Подождите, пока высохнет.

❖ Сложите лист пополам белой стороной внутрь. Вновь раскройте.

❖ На одной из получившихся половинок прорежьте "окошки" по числу оставшихся до Рождества дней.

❖ Над "окошками" прорежьте сплошную линию – "дорожку", по которой будет двигаться маленькая звездочка, останавливаясь над каждым новым днем (**рисунок 1**). "Окошки" лучше вырезать не полностью, а так, чтобы они открывались. А последнее сделайте самым большим – это долгожданный день.



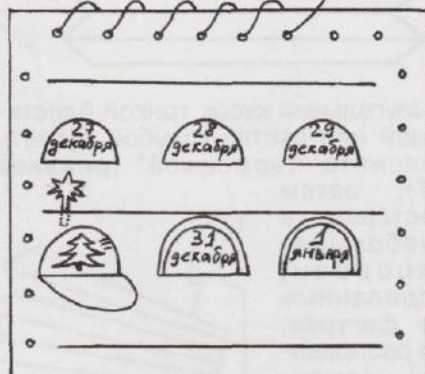
❖ Снова сложите ватман белой стороной внутрь. Попросите ребенка на каждом закрытом "окошке" написать цифру – число. Так, первым будет день, когда вы начали делать календарь, последним – желанное 7 января (на самом большом "окошке").

❖ В это последнее "окошко" вклейте картинку с изображением пещеры, где родился Христос, или Святого семейства.

❖ Подумайте, что нарисуете или вклеите внутрь других "окошек". Ведь на пути к Рождеству могут быть иные праздники, значимые для семьи: именины, дни рождения, праздничные визиты... Сразу станет понятно и место Нового года. Если для вашей семьи важно, чтобы встреча Нового года не затмила радость Рождества, постарайтесь приготовить именно к Рождеству самый желанный для малыша подарок, зажгите первые елочные огоньки, договоритесь с детьми, что именно к

Рождеству станете готовить подарки-сюрпризы для каждого члена семьи.

❖ Прodelайте шилом дырочки по краям календаря. Дайте ребенку иголку с красивой ниткой (можно с серебряным дождиком). Попросите соединить (сшить) обе половинки ватмана аккуратными стежками (**рисунок 2**).



2



❖ Возьмите мелки, фломастеры – доделайте, дорисуйте, украсьте узорами "окошки". Выделите на календаре день 7 января золотой краской, блестками.



3

ними половинками, вложив внутрь картонную палочку (**рисунок 3**).

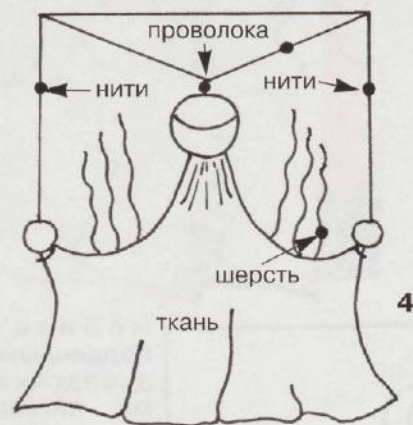
Эту палочку проденьте в прорезь над "окошками" календаря – лучи звезды расположатся над

нужным числом. Останется только каждое утро или вечер аккуратно передвигать ее на следующий день. Дети, как правило, внимательно родителей следят за передвижением звездочки, каждый день открывая под ней новое "окошко".

ГОТОВИМ ДАРЫ

Вестники грядущего праздника – и разнообразные фигурки ангелов, которые по традиции появляются в домах в предрождественские дни.

Попробуйте сделать эти фигурки, избегая изображения конкретных деталей, из естественных мягких, струящихся материалов. Белый тюль, шелк, марля создадут ощущение чистоты и таинственности. Такие фигурки станут частью предрождественского интерьера детской комнаты и чудесным подарком друзьям.



4

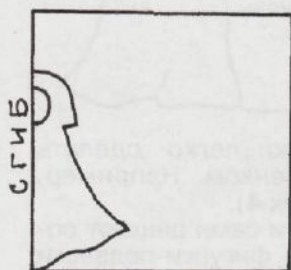
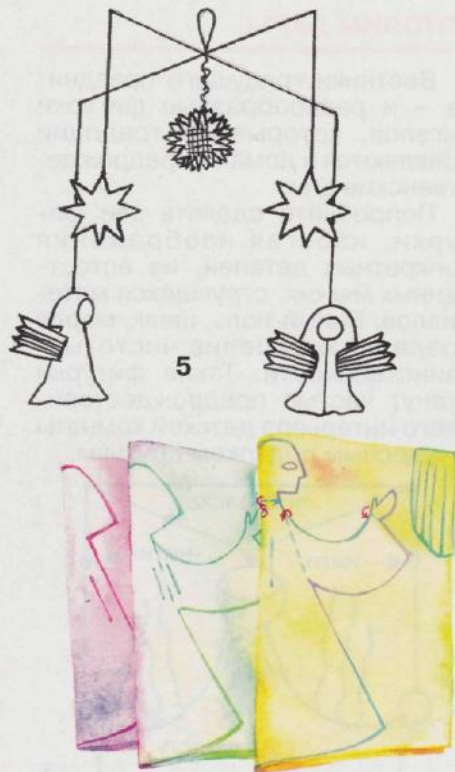
Простейшую легко сделать вместе с ребенком. Например, такую (**рисунок 4**).

Обычно дети сами решают соорудить такие фигурки-подвески разными: побольше – в подарок папе или деду, поменьше – маме



или бабушке, а несколько маленьких, укрепленных на еловой ветке, – любимым друзьям. Подвешивают их над детской кроваткой, под люстрой или оконным карнизом.

Фигурки-подвески можно сделать и из бумаги. Особенно любят дети придумывать всевозможные



6

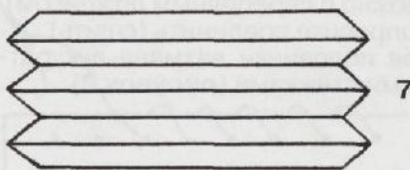
мобиле с подвесными звездочками, ангелами, позолоченными шишками (рисунк 5).

Бумажная фигурка ангела делается так:

❖ сложите лист плотной бумаги пополам и нарисуйте профиль фигурки (рисунк 6)

❖ вырежьте по контуру, не забыв и про “кружок” лица

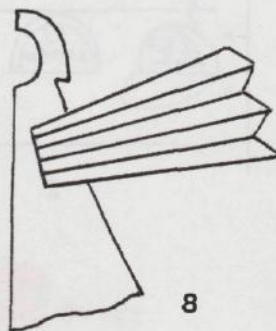
❖ для крыльев возьмите пря-



7

моугольный кусок тонкой блестящей или светло-голубой бумаги, сложите “гармошкой” (рисунк 7),

затем вставьте в небольшие прорези, сделанные в фигурке, и расправьте (рисунк 8).



8

С внутренней стороны на месте лица можно приклеить золотой кружочек. Остается только подвесить фигурки ангелочков, как и звездочки, на нитях к концам веток...

Мобиле можно делать и многоярусные, с фигурками из ткани, дополнять традиционные символы-подвески елочными игрушками, орехами с сюрпризом – простор для фантазии безграничен.

ОН РОДИЛСЯ НЕ В ПАЛАТАХ...

Христос родился в пещере, куда в ненастную погоду пастухи загоняли свои стада. Небольшое объемное изображение этой пещеры – пожалуй, центральный и неотъемлемый атрибут домашнего рождественского интерьера.

Когда вифлеемская звездочка на нашем окне “поднимется”

совсем высоко, а на календаре останет-

ся 1–2 дня до последне-

го, праздни-

чного

“окошка”, са-

мое время при-

няться за работу.

Простейший вариант – наклеить на заднюю стенку коробки

золотую фольгу, а на нее – красочную картинку, изображающую Иосифа, Марию с Младен-



цем, пастухов и волхвов. Снаружи разрисуйте коробку и оклейте ее скорлупками из-под фисташек, веточками, ватой. Внутрь положите мешковину, камешки, постелите в “ясли” (большую половинку грецкого ореха) сухую траву или солому, поставьте подходящие по размеру фигурки животных – ослика, овечки, лошади, коровы...

Главное – повесьте до поры картину Рождества, которую вы наклеили на золотую фольгу на задней стенке коробки.

“Смотри, мама, ясельки пока без Младенца. И Мария с Иосифом еще не дошли сюда, – скажет малыш. – Когда же они придут? Ведь звезда уже высоко!” И, конечно, мама ответит, что скоро, что нынче и наступает ночь Рождества... А наутро, будьте уверены, малыш бросится не на поиски желанного рождественского подарка, а первым делом к пещере, чтобы увидеть чудесную перемену в ней. Тут-то и должна быть открыта рождественская картинка, а золотая фольга – сиять отблесками огонька маленькой свечки, горящей, словно согревающий Святое семейство очаг.

...Так, переплетая рождественские рассказы с предпраздничным изображением домашнего интерьера, мы, взрослые, вместе с детьми станем сопричастны особой, ни с чем не сравнимой радости Рождества...

Анастасия КРЯЧКО,
режиссер, преподаватель школы
родительского опыта “Рождество”

Фотоконкурс

"ВОТ Я – БОЛЕТЬ НЕ БУДУ!"



Катя МАЛАНИНА, Пермь

Вася и Илюша МИНЕЕВЫ, Екатеринбург



Софья ЛЕМЕШКО,
с. Березовик Новгородской обл.

Настя ТЕРИЧЕВА, Белгород





1

Марк Фрост, «Список семи»
После того, как Конан Дойл отнес издательство рукописи своей первой книги «Темное братство», с ним нечеловечески происходило загадочно, а порой и опасные вещи... Переплет.



16

Бульвер-Литтон, «Призраки»
Встреча с загадочным Страхом Порядка духовного мира перевернула привычную жизнь героя. Одно из самых глубоких произведений жанра философской мистики. Переплет.



3

Серия «Девичьи грезы»
О любви и женщинах написано великое множество романов, но всегда остается что-то недосказанное. Новый аспект старой темы в книгах серии «Девичьи грезы». Обложка.



4

Дж.Р.Толкиен, «Хоббит»
Волшебный мир Толкиена давно уже вошел в нашу повседневность, а его книги далеко не все считают детскими. Но данное издание — в картинках — обязательно для детей. Обложка.



61

Ромен Роллан, «Жизни великих людей»
Это не парадные портреты Бетовена, Микеланджело, Толстого, а истории людей, испытавших в жизни разочарование и боль, унижение и жестокие удары судьбы. Обложка.



6

В. Распутин, «Живые и мертвые»
Самобытный язык и колоритные образы. Глубокие смысловые темы природы и человека. Кто здесь «чужой», а кто «свой»? Писатель оставляет вопрос открытым. Переплет.



10

Г. Даниловский, «Мария Магдалина», «Гнев Диониса»
Вихрь безудержных страстей, ураган чувств, огонь желаний и лед предательства. Дуэль веры, где в роли секундантов — Сама Любовь. Обложка.



8

Майн Рид, «Дочери Скваттера»
Волевые герои часто вступают в неравные схватки и всегда побеждают. Занимательное и поучительное чтение для Ваших детей. Обложка.



14

А.С.Пушкин, Л.Н.Толстой
Эти книги наверняка помогут вашим детям справиться со школьной программой. В сборники вошли основные программные произведения Пушкина и Толстого. Переплет.



15

Дмитрий Мережковский, «Александр I»
Знаменитый роман об эпохе правления императора Александра I. Почему этот «робот» реформатор, впоследствии ставший реакционером, был так любим русским народом? Переплет.



17

Л. Буссенар, «Бенгальские души», «Капитан Сорвиголовка»
Мог ли автор предположить, что и через 100 лет его герои — смелые и по-рыцарски благородные авантюристы будут вызывать восторг у детей и подростков? Переплет.



18

Николай Чуковский, «Балтийское небо»
Мужество, смелость и воля — эти качества, отличающие настоящих мужчин, необходимы героям книги, посвященной защитникам осажденного Ленинграда. Переплет.



20

Любовные истории. (Ш. Басби, Э. Роскени)
Прежде, чем обрести счастье, им суждено окунуться в пучину греха... В этих книгах есть все, чтобы увлечься — невероятные мистификации, авантюры, любовные сцены. Обложка.



21

Паутина Шарлотты
Порадуйте детей книжкой с забавными историями и картинками. Приключения Шарлотты и ее друзей развлекут Вашего малыша и научат его только Добруму. Переплет.



23

З. Базен, «Супружеская жизнь», А. Моруа, «Превратности любви»
Два чудесных романа о любви и человеческих отношениях, написанных в разное время, но одинаково мудрых и проникновенных. Обложка.



24

З.М. Ремарк, «Три товарища»
Мужская дружба, верность и любовь — вот формула выживания в безумном мире. Один из самых лучших романов Ремарка, любимый не одним поколением молодежи. Переплет.



64

Леонид Леонов, «Пирамиды» (2 тома)
Отточенное мастерство классика русской и советской литературы отразилось в этом романе. Почувствуйте прелесть размеренного чтения настоящей художественной прозы. Переплет.



29

Урсула Ле Гуин, «Гробницы Атуана», «Теханум»
Прелестные, наивные грустные, полные обаяния и надежды сказки о том, как после всех испытаний добрые маги и волшебники побеждают великие силы тьмы. Переплет.



30

Капитан Марриэт, «Морской офицер»
На флоте свои законы, порядки и нравы. Здесь надо уметь выжить, сохраняя при этом гордость, достоинство и чувство юмора. Главному герою романа это удастся. Переплет.



32

Дж. Хейер, «Бегство короля»
Удастся ли Карлу II, лишившемуся права на английский король, спастись от солдат Кромвеля? С его внешностью и гордым нравом спрятаться непросто. Переплет.



34

Любовный роман (Д. Уолберг, К. Йорк, Р. Хикс)
Как возродить веру в любовь? Можно ли примирить чувство с долгом? Вопросы, которые волнуют героев трех романов с элементами детектива и смелой эротикой. Обложка.



35

Болеслав Прус, «Фараон»
Древний Египет. Борьба за власть между фараоном Рамсесом II и кастой жрецов. Интриги, заговоры, народные бунты... Все исторично и все современно. Переплет.



37

Френсис Элизабет Бернетт, «Маленький лорд Фонтлерой»
Мягкий юмор, заманчиво-печальный сюжет, мудрость всеобъемлющего добра — все это в книге изумительной детской писательницы. Подарите их маленьким читателям. Переплет.



38

Айн и Серж Голан, «Ангелика и ее любовь»
И вновь Ангелика. Все такая же озорвателная, она жаждет азартных приключений, которые начинаются на корабле «Голдборн», плывущем в Новый Свет... Переплет.



66

В. Попов, «Советник королевы — суперагент Кремля»
Он был крутой величиной в науке, при английском дворе и... в советской разведке. Впервые — история сэра Антони Фредерика Бланта, человека-легенды. Переплет.



44

Мари И. Блэнтон, «Путешествие Великолепной пасты в фургончике» (5 книг)
Серия книг английского автора о приключениях чепуховых школьников и их собачки впервые издана на русском языке. Перевод и текст оригинала идут параллельно. Обложка.



45

Алан Силлитоу, «Начало пути»
Вышла в стриптиз-клубе, водителем у гангстера, контрабандистом — вот начало «карьеры» героя романа, приключения которого развешат всю вашу семью. Переплет.



46

Алексей Толстой, «Эмигранты»
Захватывающие повести авантюризма канда из цикла произведений А. Толстого о русской эмиграции. Подлинные исторические факты и напряженный сюжет. Переплет.



47

Генри Саттон, «Бесстыдница»
Слава, деньги, поклонники... Праздник жизни захватил провинциальную Мари, ставшую кинозвездой. Но приходит будни, а с ними и горькое отрезвление... Переплет.



48

Дюма, Л. Буссенар, Ж. Верн, «Учитель фехтования» и др.
Почти неизвестные российскому читателю романы трех великих французских писателей о прошлом русского народа. Доль вымысла не лишает их исторической достоверности. Переплет.



71

Михаил Круг, «Зеленый прокурор», 1996 г.



74

Алла Пугачева, «Не делайте мне больно, господин», 1995 г.



50

Сусанна Марч, «Каждый день что-то гибнет»
Что может быть прощательнее женской исповеди о любви? Избран эту форму для своих романов, испанская писательница сразу покорила сердца читателей. Переплет.



52

Дж. Хейер, «Саймон Холодное Сердце»
Он храбр и жесток, и бою, итер с царицами. На него могут положиться и короли, и Проклятые Дамы. Ведь Саймон Холодное Сердце — рыцарь без страха и упрека. Переплет.



53

В. Брюсов, Ф. Тютчев, «Чужак»
Чужак, как треплет листья, и трепещет, словно надвигающаяся буря, поэзия Тютчева и его младшего собрата — Брюсова — возвысит душу и обогатит Вашу жизнь. Переплет.



54

Арчибальд Дикозе Кроуин, «Памятник крестоносцу»
Художник, не признанный при жизни, умирает в нищете. Конфликт гениальной личности и общества блистательно раскрыт в романе английского писателя. Переплет.



57

М. Зimmel, «Горькую яшу — до дна»
Почему потерявший при жизни киноактер Питер Дикорди отвергает выгодную сделку и отдает себя в руки правосудия? Бестселлер известного немецкого писателя. Переплет.



58

Иван Ефремов, «На краю Ойкумены»
Матри российская научно-фантастическая и приключенческая литература всегда заставляет читателя поверить в самое невероятное и самое невозможное. Обложка.



77

Андрей Державин, «Сам по себе», 1996 г.

МУЗЫ!

КЛУБ «XXI ВЕК»:

3 за 10 000 руб.

Клуб «XXI век» XXI

ОСНОВАТЕЛЬ КЛУБА

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС! СТАНЬТЕ ОСНОВАТЕЛЕМ КНИЖНОГО КЛУБА И ВЫ ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК УДОБНЫЕ И ТОЧНЫЕ ЧАСЫ-ПОДАСТАВКУ!!!



Дорогие друзья!
Впервые в России
открывается
семейный Клуб "XXI век"
для книголюбов и меломанов.

Мы решили предложить
Вам стать членом этого уникального
Клуба, который развлекает и информирует
тех, кто любит читать и слушать музыку.

Клуб "XXI век" это:

- качество, актуальность, экономия и комфорт.
- супер-новинки книжного, аудио- и видеорынков.
- преимущество в ценах.
- предложения на любой вкус.

Как ОСНОВАТЕЛЬ Клуба Вы:

- каждый квартал **БЕСПЛАТНО** получаете на дом роскошно иллюстрированный каталог, где представлено более 500 самых лучших российских и зарубежных товаров: книги, видео- и аудиокассеты, игрушки, игры. Специальный выбор! Высшее качество!
- раз и навсегда решаете проблему с подарками — любому человеку и по любому поводу, будь то семейное торжество, День рождения или Новый год.
- получаете новую возможность — заказ по каталогу. Вам не надо будет ходить по магазинам в поисках нужной книги или кассеты. Вы остаетесь в уютной домашней обстановке, выбираете и делаете заказ. Не лишайте себя и близких радости комфорта!
- получаете на любой заказ специальную клубную цену. Только **ОСНОВАТЕЛИ** семейного Клуба "XXI век" имеют такое преимущество.
- получаете престижную Клубную карточку "XXI век" со специальным номером **ОСНОВАТЕЛЯ** Клуба. Тем самым Вы приобретаете в будущем массу дополнительных возможностей.

Если Вы хотите получить лучшую книгу каталога, которая называется «Золотой Выбор Клуба» не нужно делать заказ.

Мы пришлем Вам ее автоматически.

Примите наше предложение стать **ОСНОВАТЕЛЕМ** Клуба и пришлите заявление, тогда кроме перечисленных заманчивых предложений Вы получите:

- 3 книги или аудиокассеты из данного разворота всего за 10 000 рублей! Вы заказываете 3 предмета в любом сочетании.
- После получения заявления мы вышлем Вам заказ, карточку **ОСНОВАТЕЛЯ** Клуба, первый каталог и великолепные часы-подставку.

Ваши обязательства в качестве **ОСНОВАТЕЛЯ** Клуба:

1. Не прерывать членства в Клубе в течение одного года, после чего Вы можете выйти из клуба.
2. Ежеквартально заказывать по каталогу не менее одной покупки. Любой, даже самой дешевой. Это может быть книга, аудио- или видеокассета, игрушка. Главное для нас — Ваше участие.
3. Уплатить единовременный взнос в размере 7.500 руб. за регистрацию и Клубную карточку. Эту сумму Вы оплачиваете при получении товаров и подарка по почте.

Торопитесь! Подарок ждет Вас!
Желаем Вам самого наилучшего
и рассчитываем на сотрудничество!
С дружеским приветом,

Хенк Дейкстра
Генеральный директор

ЗАЯВЛЕНИЕ О ВСТУПЛЕНИИ В КЛУБ «XXI ВЕК»

В Клуб "XXI век"
Адрес: 111020, г. Москва
а/я 20. Клуб «XXI век»

Дата заполнения " " 1997 г.

1. Я, _____, записываюсь в члены-основатели Клуба "XXI век" (далее Клуб) и обязуюсь добросовестно выполнять принятые на себя обязательства, которые указаны в настоящем заявлении, в течение минимум 1 года:
 - оплатить стоимость вступительного взноса и изготовления моей карточки в размере 7 500 рублей.
 - в период членства в Клубе покупать ежеквартально по одному предмету из каталога или получать «Золотой Выбор Клуба».
2. Прошу выслать мне 3 указанных ниже предмета из разворота и, кроме того, совершенно бесплатно часы-подставку.

КОД + КОД + КОД ЗА 10 000 + ПОДАРОК

3. Я согласен со следующей формой оплаты: оплата наложенного платежа за почтовые бандероли, поступившие от Клуба на мой почтовый адрес.
4. Информация о заявителе:

Фамилия: _____
Имя: _____
Отчество: _____
Почтовый индекс: _____
Область, край, округ: _____
Город (село): _____
Улица, номер дома и квартиры: _____
Заявитель _____

подпись

ВНИМАНИЕ!

ЗДОРОВЬЕ 1297

Подпишите заявление и внесите свои данные печатными буквами.

Вырежьте заявление, запечатайте в конверт, наклейте марку и пришлите по адресу Клуба.
Вы также можете заполнить и подписать копию заявления.



12



13

Авраам Б. Иехошуа, «Любовники», Маргрет Де Моор, «Серое, белое, голубое»
Двое любящих людей долгие годы не могут понять и услышать друг друга. В конце концов душевная закрытость и черствость приводят их к краху. Обложка.



25



60

«Уха и расстегаи», «600 рецептов»
Супы каждый день! Эти «вкусные книги» расширяют кругозор кулинаров, гурманов и даже... рыбаков. Отныне у Вас на кухне все супы народов мира и знаменитая русская уха в придачу. Обложка.



41



42

Лев Толстой, «Повести и рассказы»
Повести Льва Толстого — это не просто классика русской литературы и школьная программа, но и интересное чтение для зрелого человека. 2 т. Обложка.

Дж. Хейер, «Вильгельм Завоеватель»
Став королем Англии, он с одинаковой легкостью побеждал женское сердце и соседние государства. Не случайно его прозвали — Вильгельм Завоеватель. Переплет.



АУДИОКАССЕТЫ

69

Таня Буланова
«Обратный билет»,
1995 и 1996 гг.



Алена Алина
«Соперница»,
1996 г.



Кристина Орбакайте
«Вечность»,
1996 г.

Заходите в "НАШ ДОМ"!



Вместе
со следующим номером
журнала "ЗДОРОВЬЕ"
выходит
очередное приложение
"НАШ ДОМ и мы в нем"

НАШ ДОМ и мы в нем

Муж в доме.

Всегда ли он находит здесь
свое место?

Микроволновые печи.

Насколько они безопасны и надежны?
Какая модель лучше других подойдет вашей семье?

Ваша любимая шуба.

Умеете ли вы за ней
правильно ухаживать?

Пластиковые бутылки.

Почему иногда они превращаются
в орудие массового поражения?

У вас не звонит телефон.

Знаете ли вы о причинах поломки?

Актриса Алена Яковлева.

Почему ее дом наполнен оптимизмом?

Спиритизм.

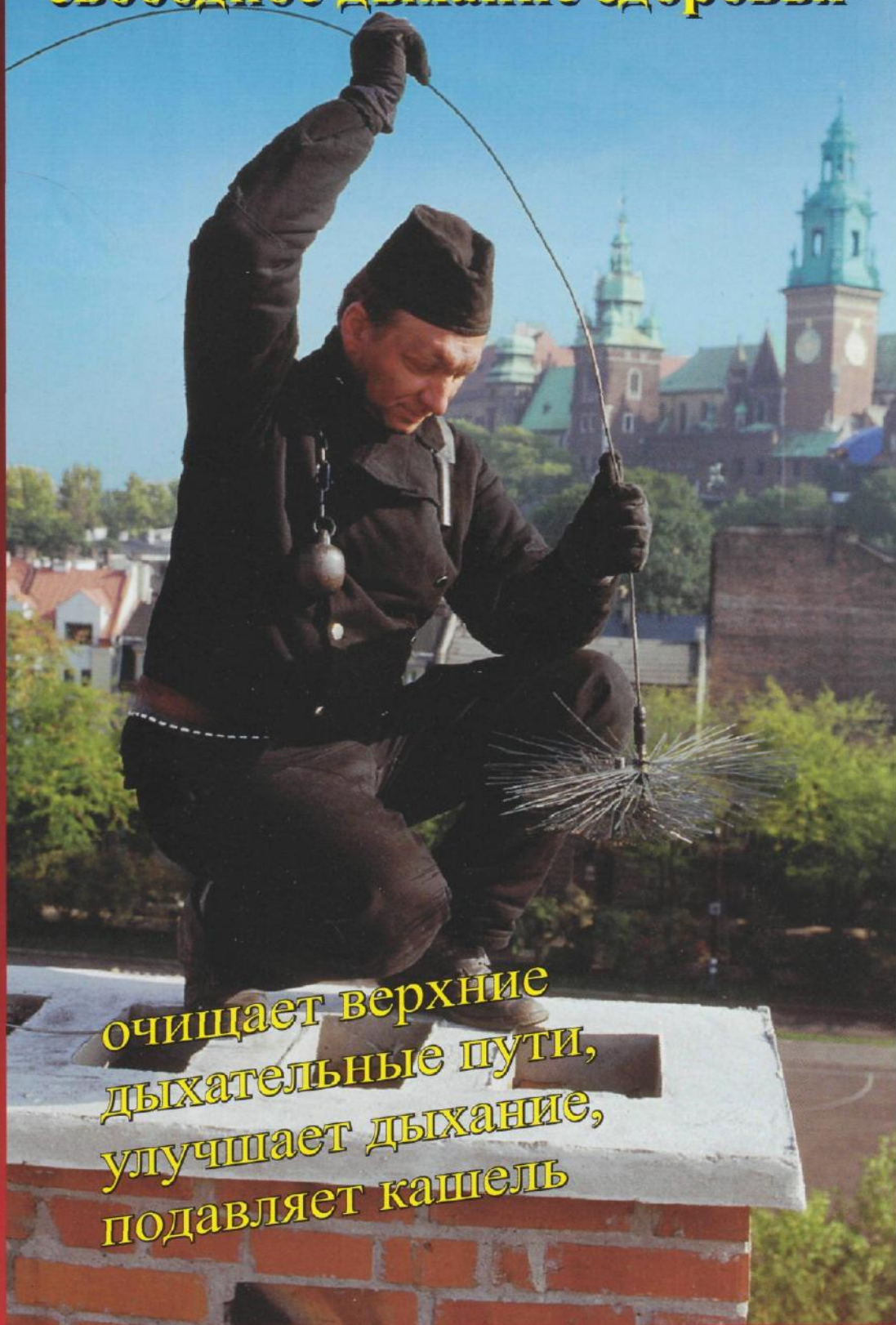
Что это: общение с миром духов
или шарлатанство?

Все это
и многое другое
в приложении
**"НАШ ДОМ
И МЫ В НЕМ"**
Подписной индекс:
71654

ФЛЕГАМИН® BROMHEXINE

 **Półfa Kraków SA**

Флегамин
свободное дыхание здоровья



**очищает верхние
дыхательные пути,
улучшает дыхание,
подавляет кашель**

Показания

- кашель
- острый и хронический бронхит
- бронхиальная астма
- муковисцидоз

Упаковка: таблетки 8 мг по 20 штук, ампулы 4мг/2мл по 5 штук

Производитель: Краковский Фармацевтический Завод "Польфа" А/О

Адрес: Półfa Kraków S.A. ul. Mogilska 80, 31-546 Kraków, Польша Отдел экспорта: тел: +(4812) 412 04 22, тел/факс +(4812) 413 31 32

Наш дистрибьютор: ЦИЭХ- ПОЛЬФА Москва, тел. (095) 243 16 63, 243 96 79 факс (095) 974 80 13, 243 70 47

СЕПТОЛЕТЕ

ПАСТИЛКИ

содержат:

антисептик (хлорид бензалкония,
эфирное масло мяты перечной,
ментол, эфирное масло эвкалипта, тимол)

Слизистая оболочка дыхательных путей, особенно полости рта и зева, подвергнута инфекциям и разным воздействиям погоды. Воспаления слизистой полости рта и зева в большинстве случаев вирусного или бактериального происхождения и сопровождаются болями при глотании, кашлем и хрипотой.

Пастилки Септолете представляют собой эффективную помощь при воспалении полости рта и зева и защиту при простудных и гриппозных заболеваниях.



По одной пастилке растворять в полости рта каждые 2-3 часа.

KRKA
SLOVENIA